Приложение

к основной образовательной программе

основного общего образования

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №30»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании методического объединения  учителей предметов здоровьесберегающего цикла  протокол  от \_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.  № \_\_ | **СОГЛАСОВАНА**  заместитель директора  муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №30»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Е. Бокарёва | **РАССМОТРЕНА**  на заседании  педагогического совета, протокол  от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 года  № \_\_ | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя  общеобразовательная школа № 30»  от \_\_\_\_\_\_\_\_2014 года  №\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по учебному курсу**

**«Физическая культура»**

**для 5-9 х классов**

(базовый уровень)

Составитель

Марочкина Елена Николаевна,

учитель физической культуры

2014 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов (далее – рабочая программа), разработана на основе ФГОС основного общего образования и программы «Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций» (Москва, «Просвещение», 2013г.).

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

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

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности , взаимопомощи, дисциплинированности , чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебно-методический комплект

1. «Физическая культура». 5-7 классы под редакцией М. Я. Виленского. – М.: «Просвещение», 2012. – 239с.
2. «Физическая культура». 8-9 классы под редакцией М. Я. Виленского. – М.: «Просвещение», 2013. – 239с.

Изменения:

- в связи с отсутствием материальной базы раздел «Лыжная подготовка», заменяется темой «Баскетбол, волейбол» в разделе «Спортивные игры»;

- в связи с отсутствием необходимого оборудования для изучения в полном объёме раздела «Элементы единоборств» темы изучаются только в той части, которая не требует специального покрытия (татами).

Основной формой организации учебного процесса в основной школе является урок. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенностью рабочей программы является включение в 3 урок спортивных, народных подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала.

Основной формой текущего контроля знаний, умений навыков учащихся является сдача контрольных нормативов.

Формы контрольных работ

5 класс – сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся, контроль теоретических знаний, контроль техники выполнения;

6 класс- сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся, контроль теоретических знаний, контроль техники выполнения;

7 класс- сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся; контроль теоретических знаний, контроль техники выполнения;

8 класс- сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся;

9 класс- сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся; контроль теоретических знаний, контроль техники выполнения;

Кроме этого осуществляется три вида контроля: входной, рубежный, итоговый

Средства контроля для учащихся 5-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | *Контрольные упражнения* | *мальчики* | | | *девочки* | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег 30м | 6,3 | 5,5 | 5,2 | 6,4 | 5,8 | 5,4 |
| 2. | Бег 60м | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,4 |
| 3. | Челночный бег 3х10м | 9,7 | 9,0 | 8,6 | 10,1 | 9,6 | 8,9 |
| 4. | Бег 1000м | 6,25 | 5,25 | 4,45 | 6,30 | 6,00 | 5,20 |
| 5. | Прыжки в длину с места | 140 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| 6. | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 7. | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 9. | Наклон вперед | 0 | 6 | 10 | 2 | 8 | 14 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа 1мин | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |

Средства контроля для учащихся 6-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | *Контрольные упражнения* | *мальчики* | | | *девочки* | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег 30м | 6.0 | 5.4 | 4.9 | 6.3 | 5.5 | 5.0 |
| 2. | Бег 60м | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| 3. | Челночный бег 3х10м | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.1 | 8.8 |
| 4. | Бег 1000м | 6.25 | 5.25 | 4.45 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| 5. | Прыжки в длину с места | 145 | 180 | 200 | 135 | 175 | 190 |
| 6. | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 7. | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 9. | Наклон вперед | 2 | 6 | 10 | 5 | 11 | 16 |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа 1мин | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |
| 11. | Подтягивание в висе (из виса лежа) | 2 | 5 | 7 | 4 | 15 | 20 |

Средства контроля для учащихся 7-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Контрольные упражнения* | *мальчики* | | | *девочки* | | |
| ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| 1 | Бег 30 м. | 5.9 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.4 | 5.0 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.5 | 9.7 | 8.8 | 10.7 | 10.2 | 9.7 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.0 | 8.7 |
| 4 | Бег 2000 м. | 11.40 | 10.40 | 10.00 | 13.50 | 12.40 | 11.00 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 145 | 165 | 200 | 135 | 175 | 190 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 7 | Метание мяча на дальность | 28 | 37 | 41 | 17 | 21 | 26 |
| 8 | Подтягивания в висе | 1 | 6 | 7 | 4 | 15 | 20 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа | 15 | 22 | 29 | 4 | 7 | 10 |
| 10 | Наклон вперед | 2 | 7 | 10 | 5 | 11 | 16 |
| 11 | Поднимание туловища(1мин.) | 35 | 46 | 57 | 31 | 39 | 43 |

Средства контроля для учащихся 8-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Контрольные упражнения* | *мальчики* | | | *девочки* | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м. | 5.8 | 5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.6 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.5 | 9.7 | 8.8 | 10.7 | 10.2 | 9.7 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 9.7 | 9.2 | 8.6 |
| 4 | Бег 2000 м. | 11.40 | 10.40 | 10.00 | 13.50 | 12.40 | 11.00 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 160 | 195 | 210 | 145 | 175 | 185 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 7 | Метание мяча на дальность | 28 | 37 | 41 | 17 | 21 | 26 |
| 8 | Подтягивания в висе | 6 | 7 | 9 | 5 | 14 | 17 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа | 15 | 22 | 29 | 4 | 7 | 10 |
| 10 | Наклон вперед | 2 | 7 | 11 | 5 | 11 | 18 |
| 11 | Поднимание туловища(1мин.) | 35 | 46 | 57 | 31 | 39 | 43 |

Средства контроля для учащихся 9-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Контрольные упражнения* | *мальчики* | | | *девочки* | | |
| ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| 1 | Бег 30 м. | 5.5 | 5.3 | 4.5 | 6.0 | 5.8 | 4.9 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.5 | 9.7 | 8.8 | 10.7 | 10.2 | 9.7 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 8.6 | 8.4 | 7.7 | 9.7 | 9.3 | 8.5 |
| 4 | Бег 2000 м. | 11.40 | 10.40 | 10.00 | 13.50 | 12.40 | 11.00 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 175 | 190 | 220 | 155 | 185 | 205 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 7 | Метание мяча на дальность | 28 | 37 | 41 | 17 | 21 | 26 |
| 8 | Подтягивания в висе | 6 | 8 | 10 | 5 | 13 | 16 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа | 15 | 22 | 29 | 4 | 7 | 10 |
| 10 | Наклон вперед | 4 | 10 | 12 | 7 | 14 | 20 |
| 11 | Поднимание туловища(1мин.) | 35 | 46 | 57 | 31 | 39 | 43 |

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

«5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности;

«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Общая характеристика учебного курса**

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

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

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

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

**Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3ч в неделю: в 5 классе – 105ч, в 6 классе – 105ч, в 7 классе – 105ч, в 8 классе – 105ч, в 9 классе – 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 522 ч на пять лет обучения (по 3ч в неделю).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество учебных недель** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов**  **в год** | **Из них контрольных уроков** | | | |
|  |  |  |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4  четверть |
| **5** | 35 | 3 | 105 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **6** | 35 | 3 | 105 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **7** | 35 | 3 | 105 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **8** | 35 | 3 | 105 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **9** | 34 | 3 | 102 | 5 | 5 | 5 | 5 |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**5 классы**

**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;

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.

*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 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.

*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.

*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: опорные прыжки –вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках;
* 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

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.

*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.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

**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;

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;

*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.

*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.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*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.

**6 классы**

**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;

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.

*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 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.

*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.

*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: опорные прыжки –вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках;
* 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

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.

*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.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

**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;

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;

*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.

*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.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*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.

**7 классы**

**Личностные результаты**

* 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;

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности,

*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 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 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: на перекладине – подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок (мальчики) махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); 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 приемами 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;

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* 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:*

* 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;

*В области эстетической культуры:*

* 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 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**

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

* 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.

*В области познавательной культуры:*

* 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;

*В области эстетической культуры:*

* 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:*

* умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* 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.

**8 классы**

**Личностные результаты**

* 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 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 эстетической культуры:*

* 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 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, 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 приемами 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**

* 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:*

* 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:*

* 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:*

* 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:*

* 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 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**

* 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 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:*

* 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:*

* 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:*

* умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* 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.

9 классы

**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 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 приемами 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;
* умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* 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 курса

# Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. 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.

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

**Тематическое планирование для 5 класса**

**3ч в неделю, всего 105ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы, тема** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(основные учебные умения и действия)** | | **Часы учебного времени** |
| **1.** | ***Основы знаний*** |  | | ***В процессе занятий*** |
|  | История физической куль­туры.  Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.  История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии. | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми. | |  |
|  | Физическая культура чело­века  Индивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения | 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 влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. | |  |
|  | Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь. Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физиче­ской культурой в профилактике вредных привы­чек. | |  |
|  | Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой. | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой 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 | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших. | |  |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** |  | | 105ч. |
|  | **Легкая атлетика** |  | | 21ч. |
|  | **Беговые упражнения.** *Овладение техникой спринтерского бега*  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | |  |
|  | **Прыжковые упражнения.** *Овладение техникой прыжка в длину*  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | |  |
|  | **Метание малого мяча.** *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу 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.  **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. | |  |
|  | **Развитие скоростных спо­собностей.**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных 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. | |  |
|  | **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой.**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. | |  |
|  | **Овладение организатор­скими умениями.**  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 конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | |  |
|  | **Гимнастика** |  | | 21ч. |
|  | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | 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*  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. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | |  |
|  | **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).** *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении.*  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений. | |  |
|  | **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** *Освоение и совершенствование висов и упоров*  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. | |  |
|  | **Опорные прыжки.** *Освоение опорных прыжков*  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | |  |
|  | **Акробатические упражне­ния и комбинации.** *Освоение акробатических упражне­ний*  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.** | Описывают технику акробатических упражнений. | |  |
|  | **Развитие координационных способностей.**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  Акро­батические упражнения.  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. | |  |
|  | **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости.**  Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | |  |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |  | |
|  | **Развитие гибкости.**  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.**  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.**  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.**  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** |  | 24ч. | |
|  | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике 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.*  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) | 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.*  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  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.*  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой  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.*  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 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 зашиты.*  Вырывание и выбивание 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. |  | |
|  | *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей*.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 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.*  Комбинация 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.*  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 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.*  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. |  | |
|  | **Волейбол** |  | 30ч. | |
|  | *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, 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) | 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 мяча.*  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.*  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 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)*  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.*  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.*  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.*  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  | |
|  | *Освоение техники прямого нападающего удара.*  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  | |
|  | *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей.*  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.*  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.*  Тактика свободного нападения.  Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |  | |
|  | *Знания о спортивной игре.*  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 физической подготовкой.*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов).  Подвижные игры и игровые задания. приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.  Прави­ла самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий. | |  |
|  | *Овладение организаторски­ми умениями.*  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. | |  |
|  | **Русская лапта** |  | | 9ч. |
|  | *На освоение техники игры*  Удар битой сверху. Остановка шагом. Увертывание уклонением. Броски (сверху) стоя, хватом на три пальца. Ловля на среднем уровне. Подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Школа мяча», «Мяч в сетку», «Передал-садись!», «Рывок мячом», «Метко в цель» | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | *На освоение тактики игры бьющей команды.*  Ложный удар. Выбор момента перебежки. Игра капитана: очередность удара. Одновременные перебежки. Тактика групповых перебежек. Подвижные игры: «Быстро и ловко», «Кто самый ловкий?», «Догони партнера», «Мяч за черту». | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | *На освоение тактики игры водящей команды.* Броски в город. Групповые взаимодействия без перемещения игроков. Расположение игроков в поле в момент удара 3-2-1.  Подвижные игры: «Подбивший мяч», «Увертка», «Свечи», эстафеты «Стремительный мяч», «Кто вперед?» | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
| **3.** | **Развитие двигательных способностей** |  | | ***В процессе занятий*** |
|  | *Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности*  *Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен).*  Основные двигательные способности  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения. | |  |
|  | **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 быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям. | |  |
|  | **Выносливость**  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. | |  |
|  | **Ловкость**  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям. | |  |

**Тематическое планирование для 6 класса**

**3ч в неделю, всего 105ч**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы, тема** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(основные учебные умения и действия)** | | | **Часы учебного времени** |
| **1.** | ***Основы знаний*** |  | | | | ***В процессе занятий*** |
|  | Олимпийское движе­ние в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр. | Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. | | | |  |
|  | Физическая культура чело­века  Индивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения | 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 влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. | | | |  |
|  | Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь. Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физиче­ской культурой в профилактике вредных привы­чек. | | | |  |
|  | Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.  Самонаблюдение и само­контроль | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой 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 | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших. | | | |  |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** |  | | | 105ч. | |
|  | **Легкая атлетика** |  | | | 24ч. | |
|  | **Беговые упражнения.** *Овладение техникой спринтерского бега*  Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. | 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. | | | |  |
|  | **Прыжковые упражнения.** *Овладение техникой прыжка в длину*  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | 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. | | | |  |
|  | **Метание малого мяча.** *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с рассто­яния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. | | | |  |
|  | **Развитие скоростных спо­собностей.**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных 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. | | | |  |
|  | **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой.**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений.  Правила самоконтроля и ги­гиены | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. | | | |  |
|  | **Овладение организатор­скими умениями.**  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 конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | | | |  |
|  | **Гимнастика** |  | | | | 18ч. |
|  | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | 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*  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | | | |  |
|  | **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).** *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении.*  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений. | | | |  |
|  | **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** *Освоение и совершенствование висов и упоров*  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. | | | |  |
|  | **Опорные прыжки.** *Освоение опорных прыжков*  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | | | |  |
|  | **Акробатические упражне­ния и комбинации.** *Освоение акробатических упражне­ний*  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений. | | | |  |
|  | **Развитие координационных способностей.**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  Акро­батические упражнения.  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. | | | |  |
|  | **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости.**  Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | | | |  |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | | | |  |
|  | **Развитие гибкости.**  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.**  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.**  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.**  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** |  | | | | 24ч. |
|  | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике 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.*  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | | | |  |
|  | *Освоение ловли и передач мяча.*  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | | | |  |
|  | *Освоение техники ведения мяча.*  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | 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.*  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 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 зашиты.*  Вырывание и выбивание 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. | | | |  |
|  | *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей*.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 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.*  Комбинация 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.*  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 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.*  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. | | | |  |
|  | **Волейбол** |  | | | | 24ч. |
|  | *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, 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) | 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 мяча.*  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.*  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)*  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.*  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.*  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.*    Нижняя прямая подача мяча через сетку | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности. | |  | | |
|  | *Освоение техники прямого нападающего удара.*  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.*  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.*  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.*  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.*  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 физической подготовкой.*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов).  Подвижные игры и игровые задания. приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.  Прави­ла самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий. | |  | | |
|  | *Овладение организаторски­ми умениями.*  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. | |  | | |
|  | **Русская лапта** |  | | 15ч. | | |
|  | *На освоение техники игры*  Удар битой сверху. Остановка шагом. Увертывание уклонением. Броски (сверху) стоя, хватом на три пальца. Ловля на среднем уровне. Подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Школа мяча», «Мяч в сетку», «Передал-садись!», «Рывок мячом», «Метко в цель» | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  | | |
|  | *На освоение тактики игры бьющей команды.*  Ложный удар. Выбор момента перебежки. Игра капитана: очередность удара. Одновременные перебежки. Тактика групповых перебежек. Подвижные игры: «Быстро и ловко», «Кто самый ловкий?», «Догони партнера», «Мяч за черту». | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  | | |
|  | *На освоение тактики игры водящей команды.* Броски в город. Групповые взаимодействия без перемещения игроков. Расположение игроков в поле в момент удара 3-2-1.  Подвижные игры: «Подбивший мяч», «Увертка», «Свечи», эстафеты «Стремительный мяч», «Кто вперед?» | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  | | |
| **3.** | **Развитие двигательных способностей** |  | | ***В процессе занятий*** | | |
|  | *Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности*  *Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен).* | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения. | |  | | |
|  | Основные двигательные способности  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям. | |  | | |
|  | **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 быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям. | |  | | |
|  | **Выносливость**  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. | |  | | |
|  | **Ловкость**  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям. | |  | | |

**Тематическое планирование для 7 класса**

**3ч в неделю, всего 105ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы, тема** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(основные учебные умения и действия)** | **Часы учебного времени** |
| **1.** | ***Основы знаний*** |  | ***В процессе занятий*** |
|  | Физическая культура в современном обществе. | Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». |  |
|  | Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения | Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. |  |
|  | Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для 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. |  |
|  | Самонаблюдение и само­контроль | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. |  |
|  | Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших. |  |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** |  | 105ч. |
|  | **Легкая атлетика** |  | 24ч. |
|  | **Беговые упражнения.** *Овладение техникой спринтерского бега*  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м | 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. |  |
|  | **Прыжковые упражнения.** *Овладение техникой прыжка в длину*  Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |
|  | **Метание малого мяча.** *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  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  **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. |  |
|  | **Развитие скоростных спо­собностей.**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных 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. |  |
|  | **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой.**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений.  Правила самоконтроля и ги­гиены | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |  |
|  | **Овладение организатор­скими умениями.**  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 конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |  |
|  | **Гимнастика** |  | 21ч. |
|  | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | 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*  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.*  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 и комбинации на гимнастических брусьях.** *Освоение и совершенствование висов и упоров*  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |  |
|  | **Опорные прыжки.** *Освоение опорных прыжков*  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок согнув ноги (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*  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.**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  Акро­батические упражнения.  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. |  |
|  | **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости.**  Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |  |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |  |
|  | **Развитие гибкости.**  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.**  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.**  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.**  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** |  | 20ч. |
|  | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике 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.*  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) | 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.*  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  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.*  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.*  **7 класс:**  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 зашиты.*  Вырывание и выбивание 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. |  |
|  | *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей*.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 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.*  Комбинация 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.*  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 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.*  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. |  |
|  | **Волейбол** |  | 20ч. |
|  | *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, 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) | 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 мяча.*  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.*  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)*  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.*  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.*  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.*  Нижняя прямая подача мяча 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.*  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.*  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.*  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.*  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.*  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 физической подготовкой.*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов).  Подвижные игры и игровые задания. приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.  Прави­ла самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий. |  |
|  | *Овладение организаторски­ми умениями.*  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. |  |
|  | **Русская лапта** |  | 20ч. |
|  | *На овладение техникой пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек*  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног).  *На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча*  Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность.  Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками  *На освоение техники броска и ловли мяча*  Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа.  Варианты бросков и ловли мяча.  *На овладение техникой пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  *На освоение техники за­щитных действий*  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват).  *На освоение тактики иг­ры*  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
| **3.** | **Развитие двигательных способностей** |  | ***В процессе занятий*** |
|  | *Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности*  *Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен).* | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения. |  |
|  | Основные двигательные способности  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения. |  |
|  | **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 быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям. |  |
|  | **Выносливость**  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. |  |
|  | **Ловкость**  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям. |  |

**Тематическое планирование для 8 класса**

**3ч в неделю, всего 105ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы, тема** | **Часы учебного времени** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(основные учебные умения и действия)** | **Часы учебного времени** |
| **1.** | ***Что вам надо знать*** |  | | ***В процессе занятий*** |
|  | Физическое развитие чело­века | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности.  Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции.  Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма.  Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. | |  |
|  | Самонаблюдение и само­контроль | 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) | 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 | 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 | 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 способностей | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма | |  |
|  | История возникновения и формирования физической культуры | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований. | |  |
|  | **Базовые виды спорта школьной программы** |  | | 105ч. |
|  | **Баскетбол** |  | | 21ч. |
|  | *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*  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*  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*  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*  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*  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 сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | |  |
|  | *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей*  Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей. | 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*  Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие 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*  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) | 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*  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. | |  |
|  | **Волейбол** |  | | 21ч. |
|  | *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*  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 мяча*  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком 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*  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков 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. | |  |
|  | *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)*  Дальнейшее обучение технике движе­ний. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | |  |
|  | *Развитие выносливости*  Дальнейшее развитие выносливости. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости. | |  |
|  | *Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей*  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей. | |  |
|  | *Освоение техники нижней прямой подачи*  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. | 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*  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара. | 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*  Совершенствование координацион­ных способностей | 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*  Совершенствование 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*  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. | 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*  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. | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры. | |  |
|  | *Самостоятельные занятия*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов) Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий. | |  |
|  | *Овладение организаторски­ми умениями*  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, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры. | |  |
|  | **Гимнастика** |  | | 18ч. |
|  | *Освоение строевых упраж­нений*  Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. | |  |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*  Совершенствование двигательных спо­собностей | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений. | |  |
|  | *Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами* | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | |  |
|  | *Освоение и совершенство­вание висов и упоров*  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 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | |  |
|  | *Освоение опорных прыж­ков*  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | |  |
|  | *Освоение акробатических упражнений*  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. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | |  |
|  | *Развитие координационных способностей*  Совершенствование координацион­ных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. | |  |
|  | *Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости*  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | |  |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | |  |
|  | *Развитие гибкости*  Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости. | |  |
|  | *Знания о физической куль­туре*  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*  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*  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. | |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  | | 21ч. |
|  | *Овладение техникой сприн­терского бега*  Низкий старт до 30 м  -от 70 до 80 м  -до 70 м. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений. | |  |
|  | *Овладение техникой прыж­ка в длину*  Прыжки в длину с 11 — 13 шагов раз­бега. | Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | |  |
|  | *Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность*  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель **(**1x1 м) (девушки — с расстояния12—14 м, юноши — до16 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. | 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*  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. | |  |
|  | *Знания о физической куль­туре* | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований. | |  |
|  | *Самостоятельные занятия* | 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* | 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. | |  |
|  | **Русская лапта** |  | | 15ч. |
|  | *На овладение техникой пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек*  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | *На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча*  Удар круглой битой снизу. Удар на дальность.  Удар сверху круглой битой двумя руками | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | *На освоение техники броска и ловли мяча*  Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа.  Варианты бросков и ловли мяча | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | *На овладение техникой пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | *На освоение техники за­щитных действий*  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | *На освоение тактики иг­ры*  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | *На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей*  Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |  |
|  | **Элементы единоборств** |  | | 9ч. |
|  | *Овладение техникой при­ёмов*  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности. | |  |
|  | *Развитие координационных способностей*  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей. | |  |
|  | *Знания* | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники. | |  |
|  | *Овладение организаторски­ми способностями* | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи. | |  |

**Тематическое планирование для 9 класса**

**3ч в неделю, всего 102ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы, тема** | **Характеристика деятельности учащихся**  **(основные учебные умения и действия)** | **Часы учебного времени** |
| **1.** | ***Что вам надо знать*** |  | ***В процессе занятий*** |
|  | Физическое развитие чело­века | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности.  Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции.  Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма.  Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. |  |
|  | Самонаблюдение и само­контроль | 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) | 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 | 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 | 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 способностей | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |  |
|  | Адаптивная физическая культура | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий. |  |
|  | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека. |  |
|  | История возникновения и формирования физической культуры | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований. |  |
|  | Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | 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 | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах». |  |
|  | **Базовые виды спорта школьной программы** |  | 102ч. |
|  | **Баскетбол** |  | 12ч. |
|  | *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*  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*  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*  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*  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*  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |
|  | *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей*  Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |  |
|  | *Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей*  Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |  |
|  | *Освоение тактики игры*  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) | 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*  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень 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. |  |
|  | **Волейбол** |  | 12ч. |
|  | *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*  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 мяча*  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*  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | 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 способностей (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)*  Совершенствование координацион­ных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |  |
|  | *Развитие выносливости*  Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости. |  |
|  | *Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей*  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей. |  |
|  | *Освоение техники нижней прямой подачи*  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |
|  | *Освоение техники прямого нападающего удара*  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |
|  | *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей*  Совершенствование координацион­ных способностей | 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*  Совершенствование 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*  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |  |
|  | *Знания о спортивной игре*  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. | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры. |  |
|  | *Самостоятельные занятия*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов) Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий. |  |
|  | *Овладение организаторски­ми умениями*  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, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры. |  |
|  | **Гимнастика** |  | 18ч. |
|  | *Освоение строевых упраж­нений*  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. |  |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*  Совершенствование двигательных спо­собностей | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений. |  |
|  | *Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами* | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
|  | *Освоение и совершенство­вание висов и упоров*  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош 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*  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*  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*  Совершенствование координацион­ных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. |  |
|  | *Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости*  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |  |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |  |
|  | *Развитие гибкости*  Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости. |  |
|  | *Знания о физической куль­туре*  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*  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*  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. |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  | 21ч |
|  | *Овладение техникой сприн­терского бега*  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей | 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*  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину | Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых 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*  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом150 г с места на дальность, с4—5бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор10 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 | 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*  Совершенствование скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. |  |
|  | *Знания о физической куль­туре* | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований. |  |
|  | *Самостоятельные занятия* | 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* | 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. |  |
|  | **Кроссовая подготовка** |  | 10ч. |
|  | *На освоение техники кроссового бега*  Вбегание и сбегание по склону. Смена направления бега на дистанции. Смешанное передвижение. Медленный бег в равномерном темпе. Кроссовый бег до 3 км б/в, 2км/мин. | 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. |  |
|  | **Русская лапта** |  | 12ч. |
|  | *На овладение техникой пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек*  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
|  | *На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча*  Удар круглой битой снизу. Удар на дальность.  Удар сверху круглой битой двумя руками | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
|  | *На освоение техники броска и ловли мяча*  Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа.  Варианты бросков и ловли мяча | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
|  | *На овладение техникой пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
|  | *На освоение техники за­щитных действий*  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
|  | *На освоение тактики иг­ры*  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
|  | *На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей*  Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
|  | **Элементы единоборств** |  | 9ч |
|  | *Овладение техникой при­ёмов*  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности. |  |
|  | *Развитие координационных способностей*  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей. |  |
|  | *Знания* | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники. |  |
|  | *Овладение организаторски­ми способностями* | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи. |  |

**Учебно – методическое материально – техническое обеспечение курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения** | **Количество** | **% обеспечения** | | |
| **Начальная школа** |
| **1.** | **Библиотечный фонд** |  |  | | |
| **1.1** | Стандарт начального общего образования по физической культуры  Стандарт по физической культуре, авторские программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре |  | **100%** | | |
| **1.2** | **Основная литература**  Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы,  Учебник и пособия, которые входят в предметную линию М.Я. Виленского , В.И. Ляха  Физическая культура. 5-7 классы. /Под редакцией М.Я. Виленского./ Учебник для общеобразовательных учреждений  В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Редакцией В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений  **Дополнительная литература**  Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).  Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. (Серия «Работаем по новым стандартам»).  Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. (Серия «Работаем по новым стандартам»).  Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).  Л.Б. Кофман. Настольная книга учителей физической культуры  Учебная, научная, научно – популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению (в составе библиотечного фонда)  Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура» | **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | **100%** | | |
| **100%** | | |
| **1.3** | Федеральный закон «О физической культуре и спорте»  В составе библиотечного фонда |  | **100%** | | |
| **2.** | **Технические средства обучения** | | | | |
| **2.1** | Сканер | **1** | | **100%** | |
| **2.2** | Принтер лазерный | **1** | | **100%** | |
| **2.3** | Цифровая фотокамера | **1** | | **100%** | |
| **3.** | **Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудования** | | | | |
| **3.1** | Стенки гимнастические | **16** | | **100%** | |
| **3.2** | Маты гимнастические | **24** | | **100%** | |
| **3.3** | Скамейки гимнастические | **28** | | **100%** | |
| **3.4** | Канат для лазания с механизмом крепления | **2** | | **100%** | |
| **3.5** | Бревно гимнастическое напольное | **1** | | **100%** | |
| **3.6** | Перекладина | **1** | | **50%** | |
| **3.7** | Козёл гимнастический | **2** | | **100%** | |
| **3.8** | Конь гимнастический | **1** | | **100%** | |
| **3.9** | Палки гимнастические | **25** | | **100%** | |
| **3.10** | Мост гимнастический | **2** | | **100%** | |
| **3.11** | Коврик гимнастический | **25** | | **100%** | |
| **3.12** | Мяч набивной | **8** | | **90** | |
| **3.13** | Мяч малый теннисный | **30** | | **100%** | |
| **3.14** | Скакалка гимнастическая | **25** | | **100%** | |
| **3.15** | Обручи гимнастические 90-95 см. | **25** | | **100%** | |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | | | | |
| **4.1** | Планка для прыжков в высоту | **1** | | **100%** | |
| **4.2** | Стойка для прыжков в высоту | **2** | | **100%** | |
| **4.3** | Оборудование полосы препятствий | **1** | | **100%** | |
| **4.4** | Лента финишная | **1** | | **100%** | |
| **4.5** | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | **2** | | **100%** | |
| **4.6** | Рулетка измерительная | **1** | | **100%** | |
| **4.7** | Номера нагрудные | **10** | | **100%** | |
| **4.8** | Флажки разные | **10** | | **100%** | |
| **5.** | **Подвижные и спортивные игры** | | | | |
| **5.1** | Мячи футбольные | **15** | | **80%** | |
| **5.2** | Мячи волейбольные | **15** | | **80%** | |
| **5.3** | Мячи баскетбольные | **12** | | **78%** | |
| **5.4** | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | **8** | | **100%** | |
| **5.5** | Сетка для переноса мячей | **1** | | **100%** | |
| **5.6** | Насосы | **1** | | **100%** | |
| **5.7** | Сетка волейбольная | **2** | | **100%** | |
| **5.8** | Стойки волейбольные | **2** | | **100%** | |
| **5.9** | Ворота для мини - футбола | **1** | | **100%** | |
| **6.** | **Туризм** | | | | |
| **6.1** | Палатки туристские | **Г** | | **100%** | |
| **6.2** | Рюкзаки туристские | **Г** | | **100%** | |
| **7.** | **Дополнительный инвентарь** | | | | |
| **7.1** | Канат для перетягивания | **Г** | | **100%** | |
| **7.2** | Измеритель высоты сетки | **1** | | **100%** | |
| **7.3** | Доска показателей счета игры | **1** | | **100%** | |
| **7.4** | Стойки для обводки | **1** | | **100%** | |
| **7.5** | Ворота для игры в ручной мяч | **1** | | **100%** | |
| **7.6** | Биты для лапты | **5** | | **80%** | |
| **8.0 Средства доврачебной помощи** | | | | | |
| **8.1** | **А**птечка медицинская | **1** | | **100%** | |
| **СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ** | | | | | |
| **1** | Спортивный зал игровой | **1 – 576 кв.м.** | | **100%** | |
| **2** | Спортивный зал легкоатлетический | **1 – 25 кв. м.** | | **100%** | |
| **3** | Кабинет учителя | **1- 12кв.м.** | | **100%** | |
| **4** | Подсобное помещение для хранения инвентаря | **1** | | **100%** | |
| **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** | | | | | |
| **1** | Легкоатлетические дорожки | **30, 60, 100 и 500м** | | | **100%** |
| **2** | Сектор для прыжков в длину | **3х30м** | | | **100%** |
| **3** | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | **2000 кв. м** | | | **100%** |
| **4** | Площадка игровая баскетбольная | **345 кв.м.** | | | **100%** |
| **5** | Гимнастический городок | **1** | | | **100%** |
| **6** | Полоса препятствий | **1** | | | **100%** |

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

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

Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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