**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной рабочей программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего основного образования и авторской программы «Физическая культура», В.И. Лях, М.Я. Виленский, М, «Просвещение», 2019 год. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются духовные способности ребенка, создаются условия для его самоопределения.

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

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика» заменены упражнениями на шведской стенке.

**Таблица тематического распределения часов на 5-7 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы и темы | Количество часов |
| Рабочая программа | Рабочая программапо классам |
| 5 | 6 | 7 |
| **1** | **Основы знаний** | **27** | **9** | **9** |  **9** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 18 | 6 | 6 | 6 |
| 1.2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 1.3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 1 | 1 | 1 |
| **2.** |  **Двигательные умения и навыки** *Спортивно-оздоровительная деятельность с общей направленностью* | **177** | **59** | **59** | **59** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 48 | 16 | 16 | 16 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 21 | 7 | 7 | 7 |
| 2.3 | Гимнастика с основами акробатики | 36 | 12 | 12 | 12 |
| 2.4 | Баскетбол и прикладно – ориентированная подготовка | 18 | 6 | 6 | 6 |
| 2.5 | Волейбол и прикладно – ориентированная подготовка | 18 | 6 | 6 | 6 |
| 2.6 | Футбол и прикладно – ориентированная подготовка | 18 | 6 | 6 | 6 |
| 2.7 | Гандбол и прикладно – ориентированная подготовка | 18 | 6 | 6 | 6 |
| **3** | **Развитие двигательных способностей** | **В процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы** |
| 3.1 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы |
| 3.2 | «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | В процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы |
|  | **ИТОГО:** | 204 | 68 | 68 | 68 |

**Таблица тематического распределения часов на 8-9 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы и темы | Количество часов |
| Рабочая программа | Рабочая программапо классам |
| 8 | 9 |
| **1** | **что нам надо знать** | **16** | **6** | **10** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 10 | 4 | 6 |
| 1.2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 | 1 | 2 |
| 1.3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 1 | 2 |
| **2.** |  **Базовые виды спорта школьной программы***Спортивно-оздоровительная деятельность с общей направленностью* | **154** | **62** | **92** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 35 | 16 | 19 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 24 | 7 | 17 |
| 2.3 | Элементы единоборств | 12 | 3 | 9 |
| 2.4 | Гимнастика с основами акробатики | 24 | 12 | 12 |
| 2.5 | Баскетбол  | 15 | 6 | 9 |
| 2.6 | Волейбол  | 15 | 6 | 9 |
| 2.7 | Футбол  | 15 | 6 | 9 |
| 2.8 | Гандбол  | 14 | 6 | 8 |
| **3** | **Развитие двигательных способностей** | **В процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы** |
| 3.1 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы |
| 3.2 | «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | В процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы |
|  | **ИТОГО:** | 170 | 68 | 102 |

В соответствии с письмом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 12.07.2019 года №47-01-13907/19 « О формировании учебных планов образовательных организаций Краснодарского края на 2019 – 2020 учебный год» количество часов, предусмотренное для изучения физической культуры в 5-9 классах. С 5 по 8 класс выделяется 272 ч, в 9 классе 102ч. Из них в 5-8 классах по 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), в 9 классе по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**1. Результаты освоения курса «Физическая культура»**

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

**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,
* оставлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

­— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях, 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 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.

**2. Содержание учебного предмета, курса**

**5 класс.**

**Основы знаний**

***Знания о физической культуре. (6ч.)***

**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. (2ч.)***

**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 (1 ч)***

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)**

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Обще­физическая подготовка.

***Лёгкая атлетика.(16ч.)***Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений, эстафеты, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения); выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги);

***Кроссовая подготовка (7ч.):*** Бег в медленном темпе 4 минуты. Учет бега на 500 метров. Бег на 1000 метров без учета времени. Бег 6 мин. Бег 12 мин.

***Гимнастика (12ч.):*** Строевые упражнения. Основы знаний гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Прием теста «наклон вперед». Прием теста «подтягивание на перекладине». Упражнения для развития силы. Прием теста «отжимание». Совершенствование упражнений в висах и упорах. Прием теста «поднимание туловища». Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Прием теста прыжки со скакалкой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Гимнастический мост. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ОРУ с предметами. Разучивание лазания по канату в три приема. Закрепление лазания по канату в три приема. Упражнения в равновесии. Эстафеты с элементами гимнастики.

***Баскетбол(6ч.).*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений*,* ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча, бросок мяча в кольцо с различных точек (рекомендуется больше уделять внимания правильной технике броска мяча, разучиванию элементов защиты и элементов нападения, соблюдению техники безопасности)

**Футбол. (6ч.)**Развитие быстроты, силы, выносливости. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты;

***Волейбол.(6ч.)*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений*,* подача мяча, прием и передача мяча (обращать внимание на технику приема мяча, на доведении мяча до связующего игрока, разучивать командные действия в защите и в нападении).

***Гандбол.(6ч.)*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений*.*

***Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В процессе уроков)*** Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

**6 класс**

**Основы знаний**

***Знания о физической культуре. (6ч.)***

**История физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование физических качеств.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)***

**Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой.

Адаптивная физическая культура. Личная гигиена.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

***Физическое совершенствование (60ч.)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)**

Комплексы упражнения для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнения для формирование правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы утренней гимнастики

.

***Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)***

***Легкая атлетика (16 ч)***

ТБ. История развития. Правила соревнований. Бег с изменением направления, скорости. Высокий старт. Бег от 15 до 30 м. Скоростной бег до 50 м. Эстафеты с бегом на скорость. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (разбег и отталкивание). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (фаза полета и приземление). Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3х10м.

***Кроссовая подготовка(7ч)***

Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег в равномерном темпе 8 мин. Бег 1200 м. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Бег с преодолением горизонтальных препятствий до 15 мин. Бег 1000 м на результат. Круговая тренировка на развитие выносливости. Кросс 2000 м без учета времени. Равномерный бег с финальным ускорением до 10 мин. Бег с преодолением вертикальных препятствий до 15 мин. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Нагрузки на развитие выносливости. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Эстафеты на развитие выносливости.

**Баскетбол (6ч)**

ТБ. История развития. Правила игры и соревнований. Основные приемы игры. Защитная стойка. Перемещения в стойке лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча в движении в тройках. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с изменением направле­ния и высоты отскока. Броски одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой после ведения без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков.

Ведение без сопротивления защитника. Штрафные броски. Совершенствование в освоенных упражнениях. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол (6ч)**

Техники безопасности. История волейбола. Правила игры и соревнований.

Основные приемы игры. Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Передача и приём мяча после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения на быстроту и точность реакции. Прыжки в заданном ритме. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.

**Футбол(6ч)**

ТБ. История развития.

Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.

Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения. Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.

Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинация из освоенных элементов: введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Игра по упрощённым правилам.

**Гимнастика (12 ч)**

ТБ на занятиях по гимнастике. История развития. Строевые приемы. Строевой шаг. Техника выполнения физических упражнений. Размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с маховыми движениями ногой, с подскоками. Сочетание движений руками с приседаниями и поворотами. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки) на результат. Поднимание прямых ног в висе на результат. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча различными способами из различных исходных положений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером для развития гибкости.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков соответствующих разделов программы)**

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости)и специальных двигательных способностей.

**7 класс**

**Основы знаний**

***Знания о физической культуре* (6ч)**

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)***

**Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование (60 ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч)**

Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнения для формирование правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата

**Спортивно-оздоровительная деятельность(59ч)**

***Легкая атлетика (16 ч)***

История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м.

Бег с ускорением 30-50м.Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м.

Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Совершенствование прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. Прыжок в длину на результат. Эстафета. Прыжок в длину с места, бросок с места и 4-5 бросковых шагов и ловля набивного мяча после броска партнёра (2кг).

Техника прыжка в высоту. Совершенствование прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены.

Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3х10м.Круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

***Кроссовая подготовка(7 ч)***

 Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1200м. Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м).

Бег в равномерном темпе 10-15 мин. Спрыгивание с препятствий

Бег в равномерном темпе 15 мин на результат. Кросс 500 м. Кросс 800 м. Кросс 1000 м. Кросс 1500м. Кросс 2000м без учета времени.

Преодоление полосы препятствий.

**Баскетбол (6ч)**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.

Освоение техники ведения и техники бросков мяча.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.Ведение без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении. Штрафные броски.

Индивидуальная техника защиты.

Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Игры и игровые задания

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов. Закрепление техники владения мячом. Эстафеты с использованием освоенных элементов

Тактические действия в нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»

Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).

Позиционное нападение с изменением позиций (5:0)

Закрепление навыков тактических действий. Игры и игровые задания

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол (6ч)**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приёма и передачи мяча.

Передача и прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. Передача и прием мяча через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Нижняя прямая подачамяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**Футбол(6ч)**

История футбола

Основные правила игры в футбол. Стойки и перемещения игрока.

Перемещение в стойке, старты из различных исходных положений

Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления.

Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.

Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения Игра по упрощённым правилам. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.

Игровые задания с атакой и без атаки на ворота

**Гандбол(6)**

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Правила техники безопасности

**Гимнастика (12 ч)**

История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Строевые упражнения («Пол-оборота направо, налево, Полшага, Полный шаг»). Прыжки со скакалкой.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.ОРУ в па­рах. ОРУ с повышенной амплитудой

Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения в висах и упорах (подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре)Опорный прыжок через козла(ноги врозь).

Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

 Лазание по канату, гимнастической стенке.

Эстафеты с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Преодоление гимнастической полосы препятствий. Круговая тренировка

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков соответствующих разделов программы)**

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости)и специальных двигательных способностей.

**8 класс**

**Что нам надо знать**

***Знания о физической культуре (4ч)***

**История физической культуры**

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка, закаливание организма (правила безопасности, гигиенические требования).

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность..

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности* (1ч)**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

**Базовые виды спорта школьной программы**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч)***

Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнения для формирование правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата.

***Спортивно-оздоровительная деятельность(62ч)***

**Легкая атлетика (16 ч)**

Низкий старт до 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Низкий старт до 70 м. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места. Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов раз­бега. Метание мало­го мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м). Бросок набивного мяча с места. Бросок набивного мяча с шага, с 2 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Низкий старт 10 - 30м. Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м.

**Кроссовая подготовка (7 ч)**

Бег в равномерном темпе до 6-ти минут. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе до 12-ти минут. Бег на 1200 м. Бег на 1500 м. Бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). Бег в равномерном темпе до 15-ти минут. Бег в равномерном темпе до 20-ти минут (мальчики), до 15-ти минут (девочки). 6-тиминутный бег.

**Баскетбол (6ч)**

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Дальнейшее закрепление техники остановок.Дальнейшее закрепление техники поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной рукой в прыжке. Броски двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания мяча. Дальнейшее закрепление техники выбивания мяча. Дальнейшее закрепление техники перехвата мяча. Дальнейшее закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (1:0). Закрепление техники владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействия двух (трех) игроков в нападении. Взаимодействия двух (трех) игроков в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол (6ч)**

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники остановок. Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники стоек. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Дальнейшее обучений технике движений. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол (6ч)**

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. Удары по катящемуся мячу. Игра по упрощённым правилам.

**Гандбол (6ч.)**

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через "заслон". Игра по упрощенным правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

**Элементы единоборств (3ч.):** Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств, гигиена борца, влияние единоборств на организм. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и выносливости.

**Гимнастика ( 12ч)**

Повороты в движении. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей. Гантели 3-5 кг. Совершенствование двигательных способностей. Тренажеры. Совершенствование двигательных способностей. Эспандеры. Освоение висов и упоров. Совершенствование висов и упоров. Опорные прыжки. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков соответствующих разделов программы)**

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей.

**9 класс.**

**Основы знаний о физической культуре. (2ч.)**

**Физическая культура и олимпийское движение в СССР и России.** Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Олимпиада 80. Олимпиада в Сочи 2014г.

**Физическое развитие человека.** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Правильная осанка , средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (2ч.)**

**Предупреждение травматизма. ПМП при травмах и ушибах.** Причины возникновения травм при занятиях спортом. Характеристика типовых травм. Приемы и правила оказания ПМП при травмах.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование (98 ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(4 ч)**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Адаптивная физическая культура как система занятий по укреплению и сохранению здоровья. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении осанки и функций опорно-двигательного аппарата. Прикладная физическая подготовка.

**Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч)**

**Легкая атлетика** (19ч.): Низкий старт. Бег - 70 - 80 метров. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров. Челночный бег 4\*9 метров. Челночный бег 10\*10 метров. Метание мячей. Совершенствование техники метания мяча в длину с места. Совершенствование техники метания мяча в длину с разбега. Метание мяча в цель. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок в длину. Эстафеты.

**Кроссовая подготовка** (17ч.): Бег в равномерном темпе 15 – 20 мин. Развитие выносливости: Мальчики-20 минут, Девочки-15 минут. Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Бег 1000 метров. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров. Кросс до 20 минут. Бег с препятствиями. ОФП.

**Футбол** (10ч.): Удар по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удар по летящему мячу внутренней стороной. Удары мяча средней частью стопы. Перехваты мяча. Тактика нападения. Игра в футбол. Правила соревнований. ОФП. Двусторонняя игра.

**Баскетбол** (11ч.): Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча, вырывание и выбивание. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей. Позиционное нападение и личная защита в игре на одну корзину (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол** (15ч.): Совершенствование техники передвижений и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра с использованием изученных элементов. Совершенствование тактики освоенных действий. Игра в нападении в зоне 3 и в защите. Правила игры в волейбол и терминология. Учебная игра.

**Гимнастика** (13ч.): Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на перекладине. Освоение опорных прыжков. Опорные прыжки через козла. Стойка на голове и руках из упора присев, упражнения на равновесие. Стойка на лопатках, «мостик». Совершенствование координационных способностей с помощью гимнастических упражнений. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с разученными элементами гимнастики. Самостоятельное составление простейших гимнастических комбинаций. Лазание по канату.

**Элементы единоборств** (9ч.): Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств, гигиена борца, влияние единоборств на организм. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и выносливости.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков соответствующих разделов программы)**

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей

3. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** | **Универсальные учебные действия** |
| **Основы знаний о физической культуре.6ч** |
| ***История физической культуры******3 ч*** | Олимпийские игры древности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. | **Регулятивные:** владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, **Познавательные:** овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаумение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни**Коммуникативные:**участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других., владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения |
| ***Физическая культура в современном обществе******3ч*** | Физкультура и спорт в Российской федерации на современном этапе. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2ч** |
| ***Организация самостоятельных занятий физической культурой******1 ч*** | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.Организация досуга средствами физической культуры. | **Познавательные.** моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач. Описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организа­ции и активного ведения здорового образа жизни.**Регулятивные**Составляют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга**, о**владеваютосновными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбора в учебной и познавательной деятельности, **Коммуникативные:**умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками |
| ***Оценка эффективности занятий физической культурой******1 ч*** | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. |
| **Физическое совершенствование 1ч** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность****1 ч** | Комплексы упражнения для коррекции телосложения. Комплексы упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата. | **Познавательные.** Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. **Регулятивные**. Подбирают дозировку упражнений.Выполняют разученные комплексы. **Коммуникативные.**Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. 59 ч** |
| ***Легкая атлетика******26 ч*** | История легкой 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.Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м.Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-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 партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | **Коммуникативные:** совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану.Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. **Личностные:** ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. |
| ***Кроссовая подготовка******7ч*** | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег в медленном темпе 4 минуты. Учет бега на 500 метров. Бег на 1000 метров без учета времени. Бег 6 мин. Бег 12 мин  | **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану.Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. **Личностные:** ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. |
| ***Гимнастика******12 ч*** | Строевые упражнения. Основы знаний гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Прием теста «наклон вперед». Прием теста «подтягивание на перекладине». Упражнения для развития силы. Прием теста «отжимание». Совершенствование упражнений в висах и упорах. Прием теста «поднимание туловища». Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Прием теста прыжки со скакалкой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Гимнастический мост. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ОРУ с предметами. Разучивание лазания по канату в три приема. Закрепление лазания по канату в три приема. Упражнения в равновесии. Эстафеты с элементами гимнастики. | **Регулятивные:** контроль и самокон­троль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **Познавательные:** обще учебные - кон­тролировать процесс и ре­зультат деятельности путем выявления и устранения типичных ошибок.**Коммуникативные:** взаимодействие - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление ком­муникацией - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников |
| ***Баскетбол******6 ч*** | Правила игры. Техника ведения. Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Дриблинг. Техника броска в кольцо одной рукой. Техника броска в кольцо одной рукой в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Ловля и передача мяча. Тактический прием «открывание». Подвижные игры с элементами баскетбола. Баскетбольные эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану.Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. **Личностные:** ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата |
| ***Волейбол******6 ч*** | Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Подвижная игра «Пионербол». Техника верхней волейбольной передачи. Техника нижней волейбольной передачи. Передачи мяча в парах, группах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Правила игры. Подвижные игры. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану.Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. **Личностные:** ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата |
| ***Футбол******6 ч*** | Техника ведения мяча. Ведение мяча. Дриблинг. Финты. Эстафеты с ведением мяча. Остановки и передачи. Тактические приемы: «открывание» и «закрывание». Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу. Удары по воротам. Подвижные игры с элементами футбола. Комбинации: «стенка», «скрещивание». Комбинации в парах, тройках. Обучение отбору мяча. Игра головой. | **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану.Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. **Личностные:** ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата |
| ***Гандбол*** ***6ч*** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.Позиционное нападение без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". | **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану.Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. **Личностные**: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** (в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы) | «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей. | **Познавательные**. Изучают историю ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО **Регулятивные**: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей.**Регулятивные:** умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами.**Коммуникативные:** умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** | **Характеристика видов деятельности ученика** |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6ч)** | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.Влияние занятий физической культурой на формирование физических качеств. Техника безопасности | **Познавательные**. Ознакомление с ролью и значением физической культуры в современном обществе и ее связь с общей культурой 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. **Регулятивные** *Определяют* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма **Коммуникативные**. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)** | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой.Адаптивная физическая культура. Личная гигиена.Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).  | **Познавательные.** моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач. Описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организации и активного ведения здорового образа жизни.**Регулятивные.** Составляют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга**, о**владеваютосновными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбора в учебной и познавательной деятельности.**Коммуникативные:**умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками. |
| **Физическое совершенствование(60ч*)*** |  |  |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность(1 ч)** | Комплексы упражнения для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнения для формирование правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы утренней гимнастики | **Познавательные.** Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. **Регулятивные**. Подбирают дозировку упражнений.Выполняют разученные комплексы. **Коммуникативные.**Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (59 ч)*****ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 16ч*** | ТБ. История развития. Правила соревнований. Бег с изменением направления, скорости. Высокий старт. Бег от 15 до 30 м. Скоростной бег до 50 м. Эстафеты с бегом на скорость. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (разбег и отталкивание). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (фаза полета и приземление). Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3х10м. | **Познавательные**. Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику беговых упражнений. **Регулятивные**. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. **Коммуникативные**. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила безопасности. **Познавательные**. Описывают и осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают и описывают технику выполнения метания, выявляют и устраняют ошибки..**Регулятивные**. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее. Применяют метательные упражнения **Коммуникативные**. умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов |
| ***КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА*** *7****ч*** | Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег в равномерном темпе 8 мин. Бег 1200 м. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Бег с преодолением горизонтальных препятствий до 15 мин. Бег 1000 м на результат. Круговая тренировка на развитие выносливости. Кросс 2000 м без учета времени. Равномерный бег с финальным ускорением до 10 мин. Бег с преодолением вертикальных препятствий до 15 мин. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Нагрузки на развитие выносливости. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Эстафеты на развитие выносливости. | **Познавательные**. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Регулятивные**. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений |
| ***ГИМНАСТИКА 12 ч*** | ТБ на занятиях по гимнастике. История развития. Строевые приемы. Строевой шаг. Техника выполнения физических упражнений. Размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с маховыми движениями ногой, с подскоками. Сочетание движений руками с приседаниями и поворотами. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки) на результат. Поднимание прямых ног в висе на результат. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча различными способами из различных исходных положений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером для развития гибкости.  | **Познавательные.** Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений Запоминание и правильное восприятие собственных ошибок при выполнении упражнения **Регулятивные.** Используют упражнения для развития силовых и скоростно- силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении |
| *Волейбол (6ч)* | Техники безопасности. История волейбола. Правила игры и соревнований.Основные приемы игры. Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Передача и приём мяча после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения на быстроту и точность реакции. Прыжки в заданном ритме. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол. | **Познавательные**. Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов. осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Коммуникативные**. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении, Умениеуважать мнения сверстников в процессе совместного освоения технических действий. **Регулятивные.**Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой  |
| *Баскетбол (6ч)* | ТБ. История развития. Правила игры и соревнований. Основные приемы игры. Защитная стойка. Перемещения в стойке лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча в движении в тройках. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с изменением направле­ния и высоты отскока. Броски одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой после ведения без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков.Ведение без сопротивления защитника. Штрафные броски. Совершенствование в освоенных упражнениях. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | **Познавательные**. Изучают историю баскетбола. Описывают и осваивают технику игровых приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки **Коммуникативные** Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. **Регулятивные.** Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствовании техники приемов баскетбола, осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения. |
| *Футбол 6ч* | ТБ. История развития. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения. Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинация из освоенных элементов: введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Игра по упрощённым правилам.  | **Познавательные.** Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. **Регулятивные.** Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры |
| *Гандбол 6ч* | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Перехват мяча. Игра вратаря Тактика свободного нападения.Позиционное нападение без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | **Познавательные**. Изучают историю баскетбола. Описывают и осваивают технику игровых приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки **Коммуникативные** Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. **Регулятивные.** Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствовании техники приемов баскетбола, осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения. |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (**в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы**)** | Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей. | **Познавательные**. Изучаютисторию ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО **Регулятивные**: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей.**Регулятивные:**умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами.**Коммуникативные:** умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** | **Характеристика видов деятельности ученика** |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6ч)** | Физическая культура в современном обществе.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). | **Познавательные**. Ознакомление с ролью и значением физической культуры в современном обществе и ее связь с общей культурой 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**Регулятивные** *Определяют* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма **Коммуникативные**. умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)** | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.Организация досуга средствами физической культуры.Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. | **Познавательные.** моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организа­ции и активного ведения здорового образа жизни.**Регулятивные**. Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга**, о**владеваютосновными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбора в учебной и познавательной деятельности, **Коммуникативные:**умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками |
| **Физическое совершенствование(60ч*)*** |  |  |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)** | Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнения для формирование правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата | **Познавательные.** Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. **Регулятивные**. Подбирают дозировку упражнений. Выполняют разученные комплексы. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (59 ч)*****ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 16ч*** | История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м. Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м.Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Совершенствованиепрыжка в длину.Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. Прыжок в длину на результат. Эстафета.Прыжок в длину с места, бросок с места и 4-5 бросковых шагов и ловля набивного мяча после броска партнёра (2кг).Техника прыжка в высоту. Совершенствованиепрыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.Метание мяча на дальность отскока от стены.Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3х10м. Круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.  | **Познавательные**. Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику беговых упражнений. **Регулятивные**. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. **Коммуникативные**. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила безопасности. **Познавательные**. Описывают и осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают и описывают технику выполнения метания, выявляют и устраняют ошибки .**Регулятивные**. выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее. Применяют метательные упражнения **Коммуникативные**. умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов |
| ***КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА*** *7****ч*** | Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1200м.Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м).Бег в равномерном темпе 10-15 мин.Спрыгивание с препятствийБег в равномерном темпе 15 мин на результат. Кросс 500 м. Кросс 800 мКросс 1000 м. Кросс 1500м. Кросс 2000м без учета времени.Преодоление полосы препятствий | **Познавательные**. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Регулятивные**. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| **ГИМНАСТИКА 12 ч** | История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание, смыкание). Прыжки со скакалкой.Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки. Освоение и совершенствование висов и упоров.Опорный прыжок (ноги врозь).Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.Лазание по канату, гимнастической стенке.Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. | **Познавательные.** Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений Запоминание и правильное восприятие собственных ошибок при выполнении упражнения **Регулятивные.** Используют упражнения для развития силовых и скоростно- силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении |
| *Волейбол (6ч)* | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приёма и передачи мяча.Передача и прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передача и прием мяча через сетку.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)Нижняя прямая подачамяча с расстояния 3-6 м от сетки.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков. | **Познавательные**. Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов. осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Коммуникативные**. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении, Умение уважать мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий .**Регулятивные.** Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий  |
| *Баскетбол (6ч)* | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком, поворотыКомбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Освоение техники ведения и техники бросков мяча.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении. Штрафные броски. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Игры и игровые задания. Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов. Закрепление техники владения мячом. Эстафеты с использованием освоенных элементов.Тактические действия в нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).Позиционное нападение с изменением позиций (5:0)Закрепление навыков тактических действий. Игры и игровые заданияИгра по упрощенным правилам мини- баскетбола. | **Познавательные**. Изучают историю баскетбола. Описывают и осваивают технику игровых приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки **Коммуникативные** Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. **Регулятивные.** Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствовании техники приемов баскетбола, осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения. |
| *Футбол 6ч* | История футболаОсновные правила игры в футбол. Стойки и перемещения игрока.Перемещение в стойке, старты из различных исходных положенийВедение мяча по прямой с изменени­ем направления.Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения Игра по упрощённым правилам. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игровые задания с атакой и без атаки на ворота | **Познавательные.** Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. **Регулятивные.** Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры |
| *Гандбол 6ч* | Игра по правилам мини-гандбола Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Перехват мяча. Игра вратаря Дальнейшее закрепление техники Позиционное нападение с изменением позиций.Нападение быстрым прорывом (2:1).Дальнейшее закрепление техники | **Познавательные.** Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику выполнения упражнений. **Регулятивные.** Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(**в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы**)** | «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей. | **Познавательные**. Изучают историю ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО **Регулятивные**: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей. **Регулятивные:** умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами.**Коммуникативные:** умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** | **Характеристика видов деятельности ученика** |
| **Что нам надо знать** |
| ***Знания о физической культуре (4ч)*** | Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации. Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка, закаливание организма (правила безопасности, гигиенические требования). | **Познавательные**. Ознакомление с ролью и значением физической культуры в современном обществе и ее связь с общей культурой 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. **Регулятивные** *Определяют* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма **Коммуникативные**. умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками |
| ***Способы двигательной деятельности (1ч)*** | Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. | **Познавательные.** моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач. Описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организа­ции и активного ведения здорового образа жизни.**Регулятивные.** Составляют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга**, о**владевают основными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбора в учебной и познавательной деятельности. **Коммуникативные:** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками |
| **Базовые виды спорта школьной программы (63ч*)*** |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)** | Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнения для формирование правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата. | **Познавательные.** Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. **Регулятивные**. Подбирают дозировку упражнений. Выполняют разученные комплексы. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении. |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 62*****Легкая атлетика 16ч*** | ТБ на занятиях по легкой атлетике. История развития. Правила соревнований. Низкий старт до 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Низкий старт до 70 м. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места. Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов раз­бега. Метание мало­го мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м). Бросок набивного мяча с места. Бросок набивного мяча с шага, с 2 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Низкий старт 10 - 30м. Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. | **Познавательные**. Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику беговых упражнений. Описывают и осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают и описывают технику выполнения метания, выявляют и устраняют ошибки. **Регулятивные**. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее. Применяют метательные упражнениянагрузки. **Коммуникативные**. Взаимодействуют со сверстниками. умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Соблюдают правила безопасности.  |
| ***Кроссовая подготовка 7ч*** | Бег в равномерном темпе до 6-ти минут. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе до 12-ти минут. Бег на 1200 м. Бег на 1500 м. Бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). Бег в равномерном темпе до 15-ти минут. Бег в равномерном темпе до 20-ти минут (мальчики), до 15-ти минут (девочки). 6-тиминутный бег. | **Познавательные**. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Регулятивные**. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений |
| ***Элементы единоборств 3ч*** | Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств, гигиена борца, влияние единоборств на организм. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и выносливости. | **Регулятивные:** 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;**Познавательные**: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни;**Коммуникативные:** 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; |
| ***Гимнастика 12 ч*** | ТБ на занятиях по гимнастике. История развития. Повороты в движении. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей. Гантели 3-5 кг. Совершенствование двигательных способностей. Тренажеры. Совершенствование двигательных способностей. Эспандеры. Освоение висов и упоров. Совершенствование висов и упоров. Опорные прыжки. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей. | **Познавательные.** Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений Запоминание и правильное восприятие собственных ошибок при выполнении упражнения **Регулятивные.** Используют упражнения для развития силовых и скоростно- силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении |
| *Волейбол (6ч)* | ТБ на занятиях по волейболу. История развития. Правила игры и соревнований.Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники остановок. Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники стоек. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Дальнейшее обучений технике движений. Игра по упрощенным правилам волейбола.  | **Познавательные**. Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов. осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Коммуникативные**. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении, Умение уважать мнения сверстников в процессе совместного освоения технических действий. **Регулятивные.** Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий . |
| *Баскетбол (6ч)* | ТБ на занятиях по баскетболу. История развития. Правила игры и соревнований.Дальнейшее закрепление техники передвижений. Дальнейшее закрепление техники остановок. Дальнейшее закрепление техники поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной рукой в прыжке. Броски двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания мяча. Дальнейшее закрепление техники выбивания мяча. Дальнейшее закрепление техники перехвата мяча. Дальнейшее закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (1:0). Закрепление техники владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействия двух (трех) игроков в нападении. Взаимодействия двух (трех) игроков в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | **Познавательные**. Изучают историю баскетбола. Описывают и осваивают технику игровых приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки **Коммуникативные** Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. **Регулятивные.** Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствовании техники приемов баскетбола, осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения. |
| *Футбол 6ч* | ТБ на занятиях по футболу. История развития. Правила игры и соревнований.Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. Удары по катящемуся мячу. Игра по упрощённым правилам.  | **Познавательные.** Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. **Регулятивные.** Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры |
| *Гандбол 6ч* | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ловли и передач мяча Совершенствование техники движений Совершенствование техники бросков мяча.Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища Совершенствование индивидуальной техники защиты Совершенствование тактики игры.Нападение быстрым прорывом (3:2).Взаимодействие двух игроков в защите через "заслон". Игра по упрощенным правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. | **Познавательные.** Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику выполнения упражнений. **Регулятивные.** Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. **Коммуникативные.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(**в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы**)** | Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости)и специальных двигательных способностей. | **Познавательные**. Изучают историю ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО **Регулятивные**: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей.**Регулятивные:** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.**Коммуникативные:** умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** | **Универсальные учебные действия** |
| **Основы знаний о физической культуре. 2 ч** |
| **Физическая культура и олимпийское движение в СССР и России.****1 ч** | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Олимпиада 80. Олимпиада в Сочи 2014г. | **Регулятивные:** владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, **Познавательные:** овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаумение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни**Коммуникативные:**участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других., владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения |
| **Физическое развитие человека****1ч.** | Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Правильная осанка , средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2 ч** |
| Предупреждение травматизма. ПМП при травмах и ушибах.**1ч** | Причины возникновения травм при занятиях спортом. Характеристика типовых травм. Приемы и правила 55казания ПМП при травмах. | **Познавательные.** моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач. Описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организа­ции и активного ведения здорового образа жизни.**Регулятивные**Составляют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга**, о**владеваютосновными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбора в учебной и познавательной деятельности, **Коммуникативные:**умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.1ч | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. |
| **Физическое совершенствование. 98 ч** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность****4 ч** | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Адаптивная физическая культура как система занятий по укреплению и сохранению здоровья. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении осанки и функций опорно-двигательного аппарата. Прикладная физическая подготовка. | **Познавательные.** Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. **Регулятивные**. Подбирают дозировку упражнений.Выполняют разученные комплексы. **Коммуникативные.**Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.94 ч** |
| *Легкая атлетика**19 ч* | Низкий старт. Бег - 70 - 80 метров. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров. Челночный бег 4\*9 метров. Челночный бег 10\*10 метров. Метание мячей. Совершенствование техники метания мяча в длину с места. Совершенствование техники метания мяча в длину с разбега. Метание мяча в цель. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок в длину. Эстафеты. | **Регулятивные:** 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;**Познавательные**: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни;**Коммуникативные:**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; |
| *Кроссовая подготовка**17 ч* | Бег в равномерном темпе 15 – 20 мин. Развитие выносливости: Мальчики-20 минут, Девочки-15 минут. Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Бег 1000 метров. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров. Кросс до 20 минут. Бег с препятствиями. ОФП. |
| *Гимнастика**15 ч* | Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на перекладине. Освоение опорных прыжков. Опорные прыжки через козла. Стойка на голове и руках из упора присев, упражнения на равновесие. Стойка на лопатках, «мостик». Совершенствование координационных способностей с помощью гимнастических упражнений. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с разученными элементами гимнастики. Самостоятельное составление простейших гимнастических комбинаций. Лазание по канату. | **Регулятивные:** 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;**Познавательные**: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни;**Коммуникативные:**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; |
| *Баскетбол**11 ч.* | Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча, вырывание и выбивание. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей. Позиционное нападение и личная защита в игре на одну корзину (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам. | **Регулятивные:** 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;**Познавательные**: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни;**Коммуникативные:**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; |
| *Волейбол**15 ч* | Совершенствование техники передвижений и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра с использованием изученных элементов. Совершенствование тактики освоенных действий. Игра в нападении в зоне 3 и в защите. Правила игры в волейбол и терминология. Учебная игра. | **Регулятивные:** 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;**Познавательные**: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни;**Коммуникативные:**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; |
| *Элементы единоборств**9 ч* | Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств, гигиена борца, влияние единоборств на организм. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и выносливости. | **Регулятивные:** 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;**Познавательные**: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни;**Коммуникативные:**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; |
| *Футбол**10 ч* | Удар по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удар по летящему мячу внутренней стороной. Удары мяча средней частью стопы. Перехваты мяча. Тактика нападения. Игра в футбол. Правила соревнований. ОФП. Двусторонняя игра. | **Регулятивные:** 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;**Познавательные**: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни;**Коммуникативные:**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; |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (** в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы**)** | «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей. | **Познавательные**. Изучаютисторию ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО **Регулятивные**: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей. **Регулятивные:**умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами.**Коммуникативные:** умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  |  |  |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1 |
| 1.2 | Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. | 1 |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре. | 1 |
| 1.4 | В. И. Лях. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.В. И. Лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»). |  |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | 1 |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей. | 4 |
| **2. Технические средства обучения** |
| 2.1 | Принтер лазерный | 1 |
| **3. Экранно-звуковые пособия** |
| нет |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное |  |  |
| 3 | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| 4 | Козел гимнастический | Г |  |
| 5 | Конь гимнастический | Г |  |
| 6 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 7 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 8 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 9 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 10 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 11 | Гантели наборные | Г |  |
| 12 | Коврик гимнастический | К |  |
| 13 | Маты гимнастические | Г |  |
| 14 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | Г |  |
| 15 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 16 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 17 | Палка гимнастическая | К |  |
| 18 | Обруч гимнастический | К |  |
| 19 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |
| *Легкая атлетика* |
| 20 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 21 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 22 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 23 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |  |
| *Подвижные и спортивные игры* |
| 24 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 25 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 26 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 27 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 28 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 29 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 30 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 31 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 32 | Табло перекидное | Д |  |
| 33 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 34 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 35 | Мячи футбольные | Г |  |
| 36 | Номера нагрудные | Г |  |
| 37 | Ворота для ручного мяча | Д |  |
| 38 | Мячи для ручного мяча | Г |  |
| 39 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| *Туризм* |
| 40 | Палатки туристские (двухместные) | Г |  |
| 41 | Рюкзаки туристские | Г |  |
| 42 | Комплект туристский бивуачный | Д |  |
| *Средства первой помощи* |
| 43 | Аптечка медицинская | Д |  |
| *Дополнительный инвентарь* |
|  | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 44 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 45 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 46 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 47 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 48 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 49 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 50 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 51 | Гимнастический городок | Д |  |
| 52 | Полоса препятствий | Д |  |