**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная Песчанская школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе основного общего образования

**Рабочая программа**

**по курсу**

«Физическая культура»

5-9 классы

**с. Песчанка**

**2023г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа, далее Программа, учебного курса физической культуры для 6 - 9 классов разработана на основе авторской программы «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2018 г.

**Цель** школьного физического воспитания - 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 в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие з**адачи**:

-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 физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам 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.

Изменения, внесенные в авторскую учебную программу и их обоснование

В связи с отсутствием бассейна часы по разделу «Плавание» распределены на раздел «Подвижные и спортивные игры».

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Авторы М.Я. Виленский, В.И. Лях,- М.: Просвещение, 2014.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2018.

3. Физическая культура: Учебник для учащихся 8 – 9 классов, автор В.И. Лях,

Москва: Просвещение, 2018.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Основная общеобразовательная Песчанская школа» курс «Физическая культура» изучается с 6 по 9 классы по 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

Методической идеей курса «Физическая культура» является формирование всесторонне гармонично развитой личности, реализация творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также развитие основных двигательных качеств, формирование навыков и умений организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

Видами педагогического контроля уроков являются входной, рубежный и итоговый. Оценка успеваемости по физической культуре в 6— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Контроль теоретических знаний осуществляется как итоговое действие. На уроке он проходит в форме устного опроса, собеседования, в конце четверти – в форме устного опроса, в конце каждого учебного года – с использованием всех вышеперечисленных форм.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, комбинированный метод. Для оценки физической подготовленности, складывающейся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний используются тестирование и контрольные упражнения, при этом приоритетным показателем является темп прироста результатов.

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.0 | 5.4 | 5.0 | 6.2 | 5.6 | 5.2 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.8 | 8.3 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.40 | 5.00 | 4.20 | 6.00 | 5.20 | 4.40 |
| 5 | Бег 2000 м. | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 145 | 175 | 195 | 135 | 165 | 180 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 270 | 330 | 360 | 230 | 280 | 330 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 22 | 29 | 35 | 15 | 18 | 22 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 9 | 20 | 28 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 4 | 5 | 7 | 9 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 11 | 18 | 25 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 1 | 6 | 10 | 3 | 9 | 15 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 30 | 40 | 48 | 25 | 35 | 45 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 70 | 95 | 105 | 110 | 125 | 135 |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м.) Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.) | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 12,0 | 11,5 | 11,0 |
| 16 | Челночный бег 3х10 м. с ведением мяча (сек.) | 9,2 | 8,9 | 8,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 17 | Штрафной бросок  (из 10 бросков) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 17 | 18 | 19 | 16 | 17 | 18 |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Челночный бег 6х5м (сек.) | 12.3 | 11.9 | 11.3 | 12.6 | 12.0 | 11.4 |
| 21 | Бросок набивного мяча стоя (м) | 5.20 | 5.80 | 6.80 | 4.80 | 5.20 | 6.20 |
| 22 | Передача мяча сверху и снизу на месте  (над собой с наброса партнера из 10 раз) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Подача (по выбору: нижняя, верхняя)  из 10 раз с 5-и метров | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Лапта** |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Удар-бег-перекат (боковой) от линии города до линии кона 18м (сек.) | 15,1 | 14,1 | 12,8 | 15,6 | 14,6 | 13,1 |
| 25 | Удар на точность в пределах площадки (раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 6 м (раз) | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 27 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 8 метров (раз) | 2 | 4 | 6 | 1 | 3 | 5 |

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.9 | 5.2 | 4.8 | 6.3 | 5.5 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.0 | 10.4 | 9.8 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.7 | 8.1 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.00 | 4.30 | 4.00 | 5.30 | 5.00 | 4.30 |
| 5 | Бег 2000 м. | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 150 | 185 | 200 | 140 | 170 | 185 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 290 | 350 | 380 | 240 | 300 | 350 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 24 | 31 | 38 | 16 | 19 | 24 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 12 | 23 | 32 | 6 | 16 | 26 |
| 10 | Подтягивания в висе | 5 | 6 | 8 | 11 | 15 | 19 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 12 | 19 | 26 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 2 | 7 | 10 | 4 | 10 | 16 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 29 | 38 | 45 | 28 | 36 | 42 |
| **14** | **Прыжки со скакалкой (1мин.)** | **75** | **100** | **110** | **115** | **130** | **140** |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м. ) Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.) | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 10,3 | 10,0 | 9,8 |
| 16 | Челночный бег 3х10 м. с ведением мяча (сек.) | 8,8 | 8,5 | 8,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| 17 | Штрафной бросок  (из 10 бросков) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | 3 | 5 | 6 | 3 | 5 | 6 |
| 19 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 17 | 18 | 19 |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Челночный бег 6х5м (сек.) | 12.0 | 11.5 | 11.0 | 12.3 | 11.8 | 11.1 |
| 21 | Бросок набивного мяча стоя (м) | 6.00 | 7.00 | 8.00 | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 22 | Передача мяча сверху и снизу на месте  (над собой в парах) | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 |
| 23 | Подача (по выбору: нижняя, верхняя)  из 10 раз с 7-и метров | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Лапта** |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Удар-бег-перекат (боковой) от линии города до линии кона 18м (сек.) | 14,6 | 13,6 | 12,6 | 15,1 | 14,3 | 13,1 |
| 25 | Удар на точность в пределах площадки (раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 6 м (раз) | 9 | 13 | 16 | 8 | 12 | 15 |
| 27 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 10 метров (раз) | 2 | 4 | 6 | 1 | 3 | 5 |

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 8-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.8 | 5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.6 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.5 | 9.7 | 8.8 | 10.7 | 10.2 | 9.7 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 9.7 | 9.2 | 8.6 |
| 4 | Бег 1000 м. | 4.40 | 4.10 | 3.40 | 5.20 | 4.50 | 4.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | 11.40 | 10.40 | 10.00 | 13.50 | 12.40 | 11.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 160 | 195 | 210 | 145 | 175 | 185 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 28 | 37 | 41 | 17 | 21 | 26 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 12 | 20 | 30 | 2 | 8 | 16 |
| 10 | Подтягивания в висе | 6 | 7 | 9 | 5 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 15 | 22 | 29 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 2 | 7 | 11 | 5 | 11 | 18 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 35 | 46 | 57 | 31 | 39 | 43 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 80 | 105 | 115 | 120 | 135 | 145 |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м.) Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.) | 9,0 | 8,8 | 8,5 | 10,0 | 9,7 | 9,5 |
| 16 | Челночный бег 3х10 м. с ведением мяча (сек.) | 8,7 | 8,4 | 8,1 | 9,0 | 8,7 | 8,5 |
| 17 | Штрафной бросок  (из 10 бросков) | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | 4 | 6 | 7 | 3 | 6 | 7 |
| 19 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 18 | 19 | 21 | 17 | 18 | 20 |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Челночный бег 6х5м (сек.) | 11.8 | 11.3 | 10.8 | 12.1 | 11.7 | 10.9 |
| 21 | Бросок набивного мяча стоя (м.) | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 6.00 | 7.00 | 8.00 |
| 22 | Передача мяча сверху и снизу на месте  (над собой в парах) | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 |
| 23 | Подача (по выбору: нижняя, верхняя)  из 10 раз с 8-и метров | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Лапта** |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Удар-бег-перекат (боковой) от линии города до линии кона 18м (сек.) | 14,3 | 13,3 | 12,3 | 15,1 | 14,1 | 12,8 |
| 25 | Удар на точность в пределах площадки (раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 9 м (раз) | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 27 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 10 метров (раз) | 2 | 4 | 6 | 1 | 3 | 5 |

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.6 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.5 | 5.0 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.0 | 9.2 | 8.4 | 10.4 | 10.0 | 9.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 8.7 | 8.2 | 7.7 | 9.5 | 9.0 | 8.5 |
| 4 | Бег 1000 м. | 4.30 | 4.00 | 3.30 | 5.10 | 4.40 | 4.10 |
| 5 | Бег 2000 м. | 11.00 | 10.00 | 9.20 | 13.00 | 12.00 | 10.20 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 170 | 205 | 220 | 155 | 180 | 190 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 330 | 380 | 430 | 290 | 330 | 370 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 31 | 38 | 43 | 18 | 23 | 27 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 15 | 18 | 32 | 5 | 16 | 24 |
| 10 | Подтягивания в висе | 7 | 8 | 10 | 5 | 12 | 16 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 16 | 23 | 30 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 3 | 9 | 12 | 6 | 12 | 18 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 42 | 50 | 55 | 27 | 35 | 40 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 90 | 110 | 120 | 125 | 140 | 150 |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м.) Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.) | 9,0 | 8,7 | 8,4 | 10,0 | 9,6 | 9,4 |
| 16 | Челночный бег 3х10 м. с ведением мяча (сек.) | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 9,0 | 8,6 | 8,4 |
| 17 | Штрафной бросок  (низ 10 бросков) | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 |
| 19 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 19 | 20 | 22 | 18 | 19 | 20 |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Челночный бег 6х5м (сек.) | 11.3 | 10.8 | 10.4 | 11.8 | 11.5 | 10.7 |
| 21 | Бросок набивного мяча стоя (м.) | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 7.00 | 8.00 | 9.00 |
| 22 | Передача мяча сверху и снизу на месте  (над собой в парах) | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 23 | Подача (по выбору: нижняя, верхняя)  из 10 раз с лицевой линии | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
|  | **Лапта** |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Удар-бег-перекат (боковой) от линии города до линии кона 18м (сек.) | 13,8 | 12,8 | 11,8 | 15,1 | 13,8 | 12,8 |
| 25 | Удар на точность в 1/2 площадки (раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 9 м (раз) | 9 | 13 | 16 | 8 | 12 | 15 |
| 27 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 10 метров (раз) | 4 | 6 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 28 | Дальние передачи юноши- 25 метров, девушки – 18 метров из 10 попыток (раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 4 | 6 |

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающихся, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Согласно изменениям внесенным, в ФГОС основного общего образования тематическое планирование рабочая программа разработана с учетом программы воспитания и развития МБОУ «Основная общеобразовательная Песчанская школа»

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

К концу 6 класса учащийся научится:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м (сек) | 5,4 | 5,5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Подтягивание на высокой перекладине из виса  на низкой перекладине кол-во раз | 180  6 | 175  15 |
| К выносливости | 6-минутный бег, м | 1200 | 1050 |
| К координации | Челночный бег 3х10м,с | 8,6 | 9,1 |

К концу 7 класса учащийся научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры , применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Учащийся получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов, проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м (сек) | 5,2 | 5,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Подтягивание на высокой перекладине из виса  на низкой перекладине кол-во раз | 190  6 | 180  15 |
| К выносливости | 6-минутный бег, м | 1250 | 1100 |
| К координации | Челночный бег 3х10м,с | 8,6 | 9,0 |

К концу 8 класса учащийся научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры , применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Ученик получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов, проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м (сек) | 5,2 | 5,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Подтягивание на высокой перекладине из виса  на низкой перекладине кол-во раз | 190  6 | 180  15 |
| К выносливости | 6-минутный бег, м | 1250 | 1100 |
| К координации | Челночный бег 3х10м,с | 8,6 | 9,0 |

К концу 9 класса учащийся научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры , применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся получат возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов, проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м (сек) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Подтягивание на высокой перекладине из виса  на низкой перекладине кол-во раз | 205  8 | 185  16 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8мин 50с | 10мин 20 с |
| К координации | Челночный бег 3х10м,с | 8,0 | 8,8 |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 6—9 классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

- знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

- формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности, обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

- формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

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

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

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

**В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

**В области физической культуры:**

* владение умениями:

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

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

**В области трудовой культуры:**

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

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

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

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

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнооб­разных форм

разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

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

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

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с ис­пользованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;

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

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** История зарождения Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия**). Физическая подготовка и ее связь с укрепление здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях (мальчики, девочки).

**Лёгкая атлетика**.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**: Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия**). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

 Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях (мальчики, девочки).

**Лёгкая атлетика**.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**: Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**8 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия**). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

 Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях (мальчики, девочки).

**Лёгкая атлетика**.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**: Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**9 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Физическая культура (основные понятия**). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

 Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях (мальчики, девочки).

**Лёгкая атлетика**.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**: Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование**

**6 классы 2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | Основы знаний |  | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;  - организация на уроках активной деятельности учащихся. |
|  | **История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии.**  **Олимпийское движе­ние в России (СССР).**  **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.** Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. | В процессе уроков |
|  | **Физическая культура (основные понятия)**  **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения**  Познай себя  Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра­стного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | В процессе уроков |  |
|  | **Физическая культура человека**  **Всестороннее и гармоничное физическое развитие**  Здоровье и здоровый образ жизни.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | В процессе уроков |
|  | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. | В процессе уроков |
|  | **Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.**  **Самонаблюдение и само­контроль**  Самоконтроль  Субъективные и объективные показа­тели самочувствия.  Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб. | В процессе уроков |
|  | **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том**  Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | В процессе уроков | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | **Двигательные умения и навыки**  **Лёгкая атлетика** | **16 ч** |
|  | **Беговые упражнения**  Овладение техникой спринтерского бега  Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60м. | 3 |
|  | Овладение техникой длительного бега  Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м | 4 |
|  | **Прыжковые упражнен**и**я**  Овладение техникой прыжка в дли­ну  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | 3 |
|  | Овладение техникой прыжка в вы­соту  Прыжки в высоту с доставанием предметов. | 2 |
|  | **Метание малого мяча**  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вер­тикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 4 |  |
|  | **Развитие выносливости**  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | В процессе уроков |  |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей | В процессе уроков |
|  | **Развитие скоростных способностей**  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | В процессе уроков |
|  | **Знания о физической культуре**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | На уроках легкой атлетики |
|  | **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой**  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и ги­гиены | На уроках легкой атлетики |
|  | **Овладение организатор­скими умениями**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | В процессе уроков | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | **6ч** |
|  | **Лыжные гонки**: Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Одновременный бесшажный и двушажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». | 6 |
|  | **Гимнастика** | **14 ч** |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений. | 1 | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
|  | **Организующие команды и приёмы**  Освоение строевых упражнений  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. | На уроках гимнастики |
|  | **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)**  Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в па­рах. | На уроках гимнастики |
|  | **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)**  Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками. | На уроках гимнастики |  |
|  | **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях**  Освоение и совершенствование висов и упоров  Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. | 5 |
|  | **Опорные прыжки**  Освоение опорных прыжков  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). | 3 |
|  | **Акробатические упражне­ния и комбинации**  Освоение акробатических упражне­ний  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | 5 |
|  | **Развитие координационных способностей**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря. | В процессе уроков |
|  | **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами. | В процессе уроков |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча. | В процессе уроков |
|  | **Развитие гибкости**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | В процессе уроков |  |
|  | **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | В процессе уроков |
|  | **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки | В процессе уроков |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | В процессе уроков. |
|  | **Баскетбол** | **10ч** |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры. Правила техники безопасности. | 1 | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;  - организация на уроках активной деятельности учащихся |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Остановка дву­мя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
|  | **Освоение ловли и передачи мяча**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
|  | **Освоение техники ведения мяча**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | 1 |
|  | **Овладение техникой брос­ков мяча**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м | 1 |
|  | **Освоение индивидуальной техники защиты.**  Выравнивание и выбивание мяча. | 1 |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | 1 |
|  | **Освоение тактики игры**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 2 |  |
|  | **Волейбол** | **14ч** |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности**  История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. | 1 | Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 2 |
|  | **Освоение техники приёма и передач мяча**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | 2 |
|  | **Освоение техники нижней прямой подачи**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м через сетку. | 2 |
|  | **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 2 |
|  | **Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | На уроках подвижных и спортивных игр |
|  | **Развитие выносливости**  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | На уроках подвижных и спортивных игр. |
|  | **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | На уроках подвижных и спортивных игр |
|  | **Освоение техники прямого нападающего удара (подводящие упражнения)**  Подводящие упражнения к выполнению нападающего удара. | В процессе уроков |  |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | В процессе уроков |  |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | 2 |
|  | **Освоение тактики игры**  Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0). | В процессе уроков |
|  | **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми | В процессе уроков |
|  | **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля. | На уроках подвижных и спортивных игр |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | На уроках подвижных и спортивных игр |  |
|  | **Футбол** | **8ч** |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | 1 | - Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения | 1 |
|  | **Освоение ударов по мячу и остановок мяча**  Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 |
|  | **Овладение техникой ударов по воротам**  Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. | 1 |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом | 1 |  |
|  | **Освоение тактики игры**  Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 1 |
|  | **Знания**  Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | 1 |
|  | **Рефераты и итоговые работы** |  |
|  | **Развитие двигательных способностей** |  |
|  | Основные двигательные способности.. Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость  **Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен)**  **Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности**  Гибкость  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных  Суставов  Сила  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц  Туловища  Быстрота  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту  Выносливость  Упражнения для развития выносли­вости  Ловкость  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости. Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | На уроках |
|  | На уроках гимнастики |
| На уроках |  |
| На уроках |
| На уроках спортивных игр |
| На уроках спортивных игр |

**Тематическое планирование**

**7 классы 2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | Основы знаний  **История физической куль­туры.**  **Физическая культура в современном обществе.**  Страницы истории  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | В процессе уроков | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;  - организация на уроках активной деятельности учащихся. |
|  | **Физическая культура человека**  **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения**  Познай себя  Психологические особенности возра­стного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | В процессе уроков |  |
|  | **Режим дня и его основное содержание.**  **Всестороннее и гармоничное физическое развитие**  Здоровье и здоровый образ жизни.  Слагаемые здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура. | В процессе уроков |
|  | **Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой. Самонаблюдение и само­контроль**  Самоконтроль. Субъективные и объективные показа­тели самочувствия. Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб. | В процессе уроков |
|  | **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том**  Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | В процессе уроков |
|  | **Двигательные умения и навыки**  **Лёгкая атлетика** | **16ч** |  |
|  | **Беговые упражнения**  Овладение техникой спринтерского бега  Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60  Овладение техникой длительного бега  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м | 6 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся |
|  | В процессе уроков |
|  | **Прыжковые упражнен**и**я**  Овладение техникой прыжка в дли­ну  Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега  Овладение техникой прыжка в вы­соту  Процесс совершенствования прыжков в высоту.  Прыжки в высоту с доставанием предметов. Прыжки в высоту на стопку матов. | 3 |
|  | 3 |
|  | **Метание малого мяча**  Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность  Метание теннисного мяча на даль­ность отскока от стены с места, с ша­га, с двух шагов, с трёх шагов; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | 4 |
|  | **Развитие выносливости**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | В процессе уроков |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | На уроках легкой атлетики. |
|  | **Развитие скоростных спо­собностей**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | На уроках легкой атлетики. |  |
|  | **Знания о физической культуре**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол нения легкоатлетических упраж­нений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | На уроках легкой атлетики |
|  | **Знания о физической культуре**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол нения легкоатлетических упраж­нений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | На уроках легкой атлетики |
|  | **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены | На уроках легкой атлетики |
|  | **Гимнастика** | **14 ч** |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений | 1 | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
|  | **Организующие команды и приёмы**  Освоение строевых упражнений  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | На уроках гимнастики |
|  | **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).** Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | На уроках гимнастики |
|  | **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками | На уроках гимнастики |
|  | **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях**  Освоение и совершенствование висов и упоров  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком дру­гой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | На уроках гимнастики |
|  | **Опорные прыжки**  Освоение опорных прыжков  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | 5 |
|  | **Акробатические упражне­ния и комбинации**  Освоение акробатических упражне­ний  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат | 5 |
|  | **Развитие координационных способностей**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | На уроках гимнастики |  |
|  | **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами | 3 |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | На уроках гимнастики |
|  | **Развитие гибкости**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | На уроках гимнастики |
|  | **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | На уроках гимнастики |
|  | **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки | На уроках гимнастики |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | На уроках гимнастики |  |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | **6ч** |  |
|  | **Лыжные гонки**: Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный бесшажный и двушажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 5 |  |
|  | Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **10 ч** |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**.Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры. Правила техники безопасности. | 1 | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха. |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек.** Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника. | 2 |
|  | **Освоение техники ведения мяча**  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пас­сивным сопротивлением защитника. | 2 |
|  | **Освоение индивидуальной техники защиты**  Перехват мяча | 2 |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Дальнейшее обучение технике движе­ний | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Дальнейшее обучение технике движе­ний | 1 |
|  | **Освоение тактики игры**  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | 1 |
|  | **Волейбол** | **14ч** |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности**  Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | 1 | Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, участие представителей школьного актива (Совет старшеклассников) в Совете профилактики по вопросам неуспевающих обучающихся с целью совместного составления плана ликвидации академической задолженности по предметам. |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 2 |
|  | **Освоение техники приёма и передач мяча**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | 3 |
|  | **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей**  Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | 3 |
|  | **Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | В процессе уроков |
|  | **Развитие выносливости**  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | На уроках спортивных игр. |
|  | **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | На уроках спортивных игр. |
|  | **Освоение техники нижней прямой подачи**  То же через сетку | 1 |
|  | **Освоение техники прямого нападающего удара**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |  |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей | 1 |
|  | **Освоение тактики игры**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций | 1 |
|  | **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми | На уроках спортивных игр. |
|  | **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля. | На уроках спортивных игр. |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | На уроках спортивных игр. |
|  | **Футбол** | **8ч** |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | 1 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников. |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек**  Дальнейшее закрепление техники | 1 |
|  | **Освоение ударов по мячу и остановок мяча**  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой | 1 |
|  | **Овладение техникой ударов по воротам**  Продолжение овладения техникой ударов по воротам | 1 |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинации из освоенньгх элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом | 1 |
|  | **Освоение тактики игры**  Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так­тики | 1 |
|  | **Знания**  Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | 1 |
|  | **Самостоятельные занятия**  Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | На уроках спортивных игр |  |
|  | **Овладение организаторски­ми способностями**  Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря) в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | На уроках спортивных игр. |
|  | **Рефераты и итоговые работы** |  |
|  | **Развитие двигательных способностей** |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности**  **Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и фйзкультпауз (подвиж­ных перемен)**  Основные двигательные способности.  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость  Гибкость  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных суставов  Сила  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц  Туловища  Быстрота  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту  Выносливость  Упражнения для развития выносли­вости  Ловкость  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости. Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | В процессе уроков |
|  |
|  | На уроках гимнастики |
|  | В процессе уроков |
|  | В процессе уроков |
|  | На уроках |  |
|  | На уроках подвижных и спортивных игр |

**Тематическое планирование курса для 8 класса.**

**2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во**  **часов** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | **Что вам надо знать** |  |  |
|  | **Физическое развитие чело­века** Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | В процессе уроков | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;  - организация на уроках активной деятельности учащихся. |
|  | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний.  Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. | В процессе уроков |
|  | Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма | В процессе уроков |
|  | Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания | В процессе уроков |
|  | Психические процессы в обучении двигательным действиям  Психологические предпосылки овла­дения движениями. | В процессе уроков |
|  | **Самонаблюдение и само­контроль**  Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями  Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. | В процессе уроков |
|  | **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью**  Основы обучения и самообучения двигательным действиям  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. | В процессе уроков |  |
|  | **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями**  Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. | В процессе уроков |
|  | **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. | В процессе уроков |
|  | **Совершенствование физи­ческих способностей**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | В процессе уроков |
|  | **Адаптивная физическая культура**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | В процессе уроков |
|  | **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | В процессе уроков |
|  | **История возникновения и формирования физической культуры**  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. | В процессе уроков |  |
|  | **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)**  Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). | В процессе уроков |
|  | **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния**  Олимпиады: странички истории  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. | В процессе уроков |
|  | **Базовые виды спорта школьной программы**  **Баскетбол** | **10ч** |  |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха. |
|  | **Освоение ловли и передач мяча**  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | 1 |
|  | **Освоение техники ведения мяча**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча | 2 |
|  | **Овладение техникой брос­ков мяча**  Дальнейшее закрепление техники  бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в  прыжке | 2 |
|  | **Освоение индивидуальной техники защиты**  Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата. | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |
|  | **Освоение тактики игры**  Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. | 1 |
|  | **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | 1 |
|  | **Футбол** | **8 ч** |  |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | 2 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | **Освоение ударов по мячу и остановок мяча**  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой ли­нии с места и с шагом. | 1 |
|  | **Освоение техники ведения мяча**  Совершенствование техники ведения мяча | 1 |
|  | **Овладение техникой ударов по воротам**  Совершенствование техники ударов по воротам | 1 |
|  | **Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей**  Совершенствование техники владения мячом | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей**  Совершенствование техники переме­щений, владения мячом | 1 |
|  | **Освоение тактики игры**  Совершенствование тактики игры | В процессе уроков | Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, участие представителей школьного актива (Совет старшеклассников) в Совете профилактики по вопросам неуспевающих обучающихся с целью совместного составления плана ликвидации академической задолженности по предметам. |
|  | **Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей**  Дальнейшее развитие психомоторных способностей | 1 |
|  | **Волейбол** | **8ч** |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
|  | **Освоение техники приёма и передач мяч**  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку. | 1 |
|  | **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | 1 |
|  | **Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Дальнейшее обучение технике движе­ний. | 2 |
|  | **Развитие выносливости**  Дальнейшее развитие выносливости. | На уроках спортивных игр |
|  | **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | На уроках спортивных игр |
|  | **Освоение техники нижней прямой подачи**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. | 2 |  |
|  | **Освоение техники прямого нападающего удара**  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара. | 1 |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Совершенствование  Координационных способностей | На уроках спортивных игр |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Совершенствование  Координационных способностей | На уроках спортивных игр |
|  | **Освоение тактики игры**  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. | На уроках спортивных игр |
|  | **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | На уроках спортивных игр |
|  | **Самостоятельные занятия**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | На уроках спортивных игр |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | На уроках спортивных игр |  |
|  | **Гимнастика** | **14 ч** |  |
|  | **Освоение строевых упраж­нений**  Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево | На уроках гимнастики | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении**  Совершенствование двигательных спо­собностей | На уроках гимнастики |
|  | **Освоение и совершенство­вание висов и упоров**  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | 5 |
|  | **Освоение опорных прыж­ков**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). | 5 |
|  | **Освоение акробатических упражнений**  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. | 4 |
|  | **Развитие координационных способностей**  Совершенствование кондиционных способностей | На уроках гимнастики |
|  | **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | В процессе уроков |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | В процессе уроков |  |
|  | **Развитие гибкости**  Совершенствование двигательных способностей | В процессе уроков |
|  | **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | В процессе уроков |
|  | **Самостоятельные занятия**  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | На уроках гимнастики |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | На уроках |
|  | **Легкая атлетика** | **16 ч** |  |
|  | **Овладение техникой сприн­терского бега**  Низкий старт до 30 м  - от 70 до 80 м  - до 70 м. | 6 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | **Овладение техникой прыж­ка в длину**  Прыжки в длину с 11—13 шагов раз­бега. | 4 |
|  | **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность**  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (16 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. | 4 |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей**  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. | 2 |
|  | **Знания о физической куль­туре**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | В процессе уроков |  |
|  | **Знания о физической куль­туре**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | В процессе уроков |
|  | **Самостоятельные занятия**  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си­ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены | В процессе уроков |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | В процессе уроков |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | **6ч** |  |
|  | **Освоение техники лыжных ходов**  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». | 5 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников |
|  | **Знания**  Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **6ч** |  |
|  | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 | 2 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. | 1 |
|  | Овладение техникой прыжка в вы­соту  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | 2 |
|  | Бег 2000 м. | 1 |
|  | **Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | Ежедневно |
|  | **Утренняя гимнастика**  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | Ежедневно |
|  | **Выбирайте виды спорта**  Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров | В процессе уроков |
|  | **Тренировку начинаем с разминки**  Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног. | В процессе уроков |
|  | **Повышайте физическую подготовленность**  Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.  Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | В процессе уроков |  |
|  | **Атлетическая гимнастика** |  |  |
|  | **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности**  Основные правила занятий атлетиче­ской гимнастикой. Виды силовых уп­ражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | В процессе уроков |  |
|  | **После тренировки**  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | В процессе уроков |
|  | **Ваш домашний стадион**  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор­тивный инвентарь | В процессе уроков |
|  | **Рефераты и итоговые работы** | 1 |

**Тематическое планирование курса для 9 класса.**

**2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во**  **часов** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | **Что вам надо знать** |  |  |
|  | **Физическое развитие чело­века**  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | В процессе уроков |
|  | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний  Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | В процессе уроков | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;  - организация на уроках активной деятельности учащихся. |
|  | Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма | В процессе уроков |
|  | Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания. | В процессе уроков |
|  | Психические процессы в обучении двигательным действиям  Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | В процессе уроков |
|  | **Самонаблюдение и само­контроль**  Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля. | В процессе уроков |
|  | **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**  Основы обучения и самообучения двигательным действиям  Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | В процессе уроков |
|  | **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями**  Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | В процессе уроков |
|  | **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | В процессе уроков |
|  | **Совершенствование физи­ческих способностей**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования. | В процессе уроков |
|  | **Адаптивная физическая культура**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления. | В процессе уроков |  |
|  | **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | В процессе уроков |
|  | **История возникновения и формирования физической культуры**  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели | В процессе уроков |
|  | **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)**  Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | В процессе уроков |
|  | **Баскетбол** | **10** |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 2 |
|  | **Освоение ловли и передач мяча**  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | 1 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников. |
|  | **Освоение техники ведения мяча**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча | 1 |
|  | **Овладение техникой брос­ков мяча**  Дальнейшее закрепление техники  бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
|  | **Освоение индивидуальной техники защиты**  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | 1 |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Совершенствование техники | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Совершенствование техники | 1 |
|  | **Освоение тактики игры**  Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | 1 |
|  | **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | 1 |
|  | **Футбол** | **8 ч** |  |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | 2 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | **Освоение ударов по мячу и остановок мяча**  Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы и средней частью  подъёма.  Закрепление техники ударов по мячу  и остановок мяча | 2 |
|  | **Освоение техники ведения мяча**  Совершенствование техники ведения мяча | 1 |
|  | **Овладение техникой ударов по воротам**  Совершенствование техники ударов по воротам | 1 |
|  | **Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей**  Совершенствование техники владения мячом | 1 |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей**  Совершенствование техники переме­щений, владения мячом | 1 |
|  | **Освоение тактики игры**  Совершенствование тактики игры | В процессе уроков |
|  | **Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей**  Дальнейшее развитие психомоторных способностей | В процессе уроков |
|  | **Волейбол** | **8 ч** |  |
|  | **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | 2 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников. |
|  | **Освоение техники приёма и передач мяч**  Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 2 |
|  | **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей**  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | В процессе уроков |
|  | **Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Совершенствование координацион­ных способностей | В процессе уроков |
|  | **Развитие выносливости**  Совершенствование выносливости | В процессе уроков |
|  | **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | В процессе уроков |
|  | **Освоение техники нижней прямой подачи**  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | 2 |
|  | **Освоение техники прямого нападающего удара**  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | 2 |
|  | **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Совершенствование координационных способностей | В процессе уроков |
|  | **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Совершенствование координационных способностей | В процессе уроков |
|  | **Освоение тактики игры**  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | В процессе уроков |
|  | **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | В процессе уроков |
|  | **Самостоятельные занятия**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | В процессе уроков |  |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | В процессе уроков |
|  | **Гимнастика** | **14ч** |  |
|  | **Освоение строевых упраж­нений**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. | В процессе уроков | Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
|  | **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении**  Совершенствование двигательных спо­собностей | В процессе уроков |
|  | **Освоение и совершенство­вание висов и упоров**  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь | 5 |
|  | **Освоение опорных прыж­ков**  Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | 5 |
|  | **Освоение акробатических упражнений**  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | 4 |
|  | **Развитие координационных способностей**  Совершенствование кондиционных способностей | В процессе уроков |  |
|  | **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | В процессе уроков |  |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | В процессе уроков |
|  | **Развитие гибкости**  Совершенствование способностей  двигательных | В процессе уроков |
|  | **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | В процессе уроков |
|  | **Самостоятельные занятия**  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | В процессе уроков |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | В процессе уроков |
|  | **Легкая атлетика** | **14ч** |  |
|  | **Овладение техникой сприн­терского бега**  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей | 4 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | **Овладение техникой прыж­ка в длину**  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину | 4 |
|  | **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность**  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. | 4 |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей**  Совершенствование скоростно-силовых способностей. | 2 |
|  | **Знания о физической куль­туре**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | В процессе уроков |
|  | **Знания о физической куль­туре**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | В процессе уроков |
|  | **Самостоятельные занятия**  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си­ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены | В процессе уроков |
|  | **Овладение организаторски­ми умениями**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | В процессе уроков |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | **8 ч** |  |
|  | **Освоение техники лыжных ходов**  Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с пре­одолением препятствий и др. | 8 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников. |
|  | **Знания**  Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | В процессе уроков |
|  | **Легкая атлетика** | **6ч** |  |
|  | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 | 2 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся. |
|  | Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. | 1 |
|  | Овладение техникой прыжка в вы­соту  Процесс совершенствования прыжков в высоту.  Прыжки в высоту с доставанием предметов. Прыжки в высоту на стопку матов. | 2 |
|  | Бег 2000 м. | 1 |
|  | **Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |  |
|  | **Утренняя гимнастика**  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | Ежедневно |
|  | **Выбирайте виды спорта**  Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров. | В процессе уроков |
|  | **Тренировку начинаем с разминки**  Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног. | В процессе уроков |  |
|  | **Повышайте физическую подготовленность**  Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.  Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | В процессе уроков |
|  | **Атлетическая гимнастика. Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности**  Основные правила занятий атлетиче­ской гимнастикой. Виды силовых уп­ражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | В процессе уроков |
|  | **После тренировки**  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | В процессе уроков |
|  | **Ваш домашний стадион**  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор­тивный инвентарь | В процессе уроков |
|  | **Рефераты и итоговые работы** |  |