**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**Казьмадемьяновская основная общеобразовательная школа**

**Каширского муниципального района Воронежской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседании педсовета школыпротокол № 5от 27 августа 2015 года | **«**Согласовано»заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_ Иванова Н.Б.от 28 августа 2015 года | «Утверждаю»директор МКОУ «Казьмадемьяновская ООШ»\_\_\_\_\_\_ Кучин Н.А.Приказ№27от 28 августа 2015 года |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5- 9 классы**

Рабочую программу составили:

учителя I квалификационной категории

Кучина М.М.

Позднякова М.А.

**2015-2016**

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

 Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

 Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

 Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

 В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

 Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование зад

ач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

 По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

 **2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

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

**3.Место учебного предмета в учебном плане**

 Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч. в неделю (всего 522 ч); в 5 классе – 105 ч, в 6 классе – 105 ч, в 7 классет-105 ч, в 8 классе -105 ч, в 9 классе -102 ч. третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определённого объёма учебного времени – 20% от объёма времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

 Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

 Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культута».

 **Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

 **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» содержит задания, которые

 ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 **Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Результаты освоения программного материала оцениваются как метапредметные, предметные и личностные.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

 – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**6.Содержание основного общего образования по учебному предмету**

Знания о физической культуре (4 часа)

**5 класс**

*История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия)*

 Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

• планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

* *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;

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

*Ученик научится:*

* проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Ученик получит возможность научиться:*

* вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование (101 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

 *Ученик научится:*

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

 скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика*:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол(14 часов)**

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

• выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов )**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

• выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

6 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

**История физической культуры**

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

**Физическая культура (основные понятия)**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

* Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в

России.

* Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

*Ученик получит возможность научится:*

* Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.
* Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

*Ученик научится:*

* Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.
* оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
* измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (101 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Планируемые результаты изучения учебного раздела " Физкультурно-оздоровительная деятельность"

*Ученик научится:*

* выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз,

комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
* выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.(98 часов)**

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

 по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (14 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""**

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

7 класс

Знания о физической культуре ( 4 часа)

*История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

*Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

* Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
* раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
* раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Ученик получит возможность научится:*

* характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование (101 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

 подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* **Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

 на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (14 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""**

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбываннием", "Карельская гонка" и др.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

8 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

* определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
* раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
* раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

*Ученик получит возможность научится:*

* отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

**Физическое совершенствование (101 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

 - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения*:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (18 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (20 час)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""**

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

9 класс

Знания о физической культуре (6 часов)

*История физической культуры*

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

*Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

* определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
* обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
* определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
* руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Ученик получит возможность научится:*

* характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
* характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (96 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения*:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (36 часов)**

**Баскетбол (16 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (20 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""**

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**7.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | Олимпийские игры древности. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 3 | Ускорение с высокого старта |
| 4 | Бег на результат 60 м |
| 5 | Высокий старт |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7 | Кроссовый бег | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 8 | Бег 1000 м |
| 9 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11 |
| 12 |
| **Метание малого мяча(3 часа)** |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |  |
| **Спортивные игры(12 часов)** |
| **Баскетбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 28 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| **Организующие команды и приёмы 2 часа** |
| 29 | Построение и перестроение на месте.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 30 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. |
| **Акробатические упражнения и комбинации 9 ч** |
| 31 | Кувырок вперед и назад | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 32 |
| 33 | Стойка на лопатках |
| 34 |
| 35 | Акробатическая комбинация |
| 36 |
| 37 |
| 38 | Ритмическая гимнастика |  |
| 39 |
| **Опорные прыжки 3ч** |
| 40 | Опорный прыжок | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 41 |
| 42 |
| **Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч** |
| 43 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки) | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 44 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики).Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). |
| 45 | Зачетная комбинация |  |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч** |
| 46 | Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)  | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| 47 |
| 48 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 49 | Физическое развитие человека  | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)** |
| 50 | Попеременный двухшажный ход | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 5152 |
| 5354 | Одновременный бесшажный ход |
| 55 |
| 56 | Подъём "полуёлочкой" |
| 57 |
| 58 | Торможение "плугом" |
| 59 |
| 60 | Повороты переступанием |
| 61 |
| 6263 | Передвижение на лыжах до 3 км |
| 64 |

|  |
| --- |
| **Спортивные игры(17 часов)** |
| **Баскетбол (12 часа)** |
| 65 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 66 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 67 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 68 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 69 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |  |
| 70 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 71 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 72 | Штрафной бросок |
| 73 |
| 74 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 75 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| 76 |

|  |
| --- |
| **Волейбол (5 часов)** |
| 77 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 78 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) |
| 79 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 80 |
| 81 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 82 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. |
|  |  |  |  |
| Волейбол (9 часов) |
| 83 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 84 |
| 85 |
| 86 | Нижняя прямая подача |
| 87 |
| 88 |
| 89 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 90 |
| 91 |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 92 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 93 | Бег с ускорением от 30 до 40 м |
| 94 | Скоростной бег до 40 м |
| 95 | Бег на результат 60 м |
| 96 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасность. |
| 97 | Кроссовый бег |
| 98 | Бег 1000 м |  |
| 99 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 100 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101 |
| 102 |
| **Метание малого мяча(3 часа)** |
| 103 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 104 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 105 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского.Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России. |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 3 | Скоростной бег до 50 м |
| 4 | Бег на результат 60 м |
| 5 | Высокий старт |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7 | Кроссовый бег |
| 8 | Бег 1200 м |
| 9 | Челночный бег |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11 |
| 12 |
| *Метание малого мяча(3 часа)* |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 14 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |
| **Спортивные игры(12 часов)** |
| **Баскетбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 28 | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов) |
| Организующие команды и приёмы(2 часа) |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 30 | Строевой шаг; размыкание и смыкание. |
| **Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)** |
| 31 | Два кувырка вперед слитно | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 32 |
| 33 |  "мост" и положения стоя с помощью. |
| 34 |
| 35 | Акробатическая комбинация |
| 36 |
| 37 |
| 38 | Ритмическая гимнастика |
| 39 |
| **Опорные прыжки (3ч)** |
| 40 | Опорный прыжок | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 41 |
| 42 |
| **Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)** |
| 43 | Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| 44 |
| 45 |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)** |
| 46 | Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.Девочки: Разновысокие брусья.Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 47 |
| 48 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 49 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)** |
| 50 | Одновременный двухшажный ход | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 5152 |
| 5354 | Одновременный бесшажный ход |
| 55 |
| 56 | Подъём "ёлочкой" |
| 57 |
| 58 | Торможение и поворот упором | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 59 |
| 60 | Игры на лыжах |
| 61 |
| 62 | Передвижение на лыжах до 3,5 км |
| 6364 |
| **Спортивные игры(17 часов)** |
| **Баскетбол (12 часа)** |
| 65 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 66 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 67 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 68 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 69 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 70 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 71 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 72 | Штрафной бросок |
| 73 |
| 74 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 75 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| 76 |
| **Волейбол (5часов)** |
| 77 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 78 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) |
| 79 | Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 80 |
| 81 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 82 | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. |
| **Волейбол (9 часов)** |
| 83 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 84 |
| 85 |
| 86 | Нижняя прямая подача |
| 87 |
| 88 |
| 89 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 90 |
| 91 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 92 | Ускорение с высокого старта | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 93 | Бег с ускорением от 30 до 50 м |  |
| 94 | Скоростной бег до 50 м |
| 95 | Бег на результат 60 м |
| 96 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 97 | Кроссовый бег |  |
| 98 | Бег 1200 м |
| 99 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 100 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101 |
| 102 |
| **Метание малого мяча(3 часа)** |
| 103 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 104 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 105 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 3 | Скоростной бег до 60 м |  |
| 4 | Бег на результат 60 м |  |
| 5 | Высокий старт |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7 | Кроссовый бег |
| 8 | Бег 1500 м |
| 9 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11 |
| 12 |
| **Метание малого мяча(3 часа)** |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 14 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |
| **Спортивные игры(12 часов)** |
| **Баскетбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 28 | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| ***Организующие команды и приёмы(2 часа)*** |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 30 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** |
| 31 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 32 |
| 33 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)."Мост" из положения стоя с помощью (девочки) |
| 34 |
| 35 | Акробатическая комбинация |
| 36 |
| 37 |
| 38 | Ритмическая гимнастика |
| 39 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** |
| 40 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 41 |
| 42 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)*** |
| 43 | Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)  | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражненийОписывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 44 |
| 45 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)*** |
| 46 | Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 ° | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 47 |
| 48 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 49 | Спортивная подготовка | Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15часов)** |
| 50 | Одновременный одношажный ход | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 5152 |
| 5354 | Подъём в гору скользящим шагом. |
| 55 |
| 56 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 57 |
| 58 | Поворот на месте махом. |
| 59 |
| 60 | Игры на лыжах |
| 61 |
| 62 | Передвижение на лыжах до 4 км |
| 6364 |

|  |
| --- |
| **Спортивные игры(17 часов)** |
| **Баскетбол (12 часа)** |
| 65 |  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 66 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 67 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |
| 68 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 69 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 70 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 71 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 72 | Штрафной бросок |  |
| 73 |
| 74 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 75 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| 76 |
| **Волейбол (5 часов)** |
| 77 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 78 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) |
| 79 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 80 |
| 81 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 82 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. |
| Волейбол (9 часов) |
| 83 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 84 |
| 85 |
| 86 | Нижняя прямая подача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 87 |
| 88 |
| 89 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 90 |
| 91 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 92 | Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 93 | Бег с ускорением от 40 до 60 м |
| 94 | Скоростной бег до 60 м |  |
| 95 | Бег на результат 60 м |
| 96 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 97 | Кроссовый бег |
| 98 | Бег 1500 м |
| 99 | Челночный бег |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 100 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101 |
| 102 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 103 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 104 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 105 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 2 | Низкий старт до 30 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 3 | Скоростной бег до 70 м |
| 4 | Бег на результат 60 м |
| 5 | Высокий старт |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 7 | Кроссовый бег |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) |
| 9 | Челночный бег |  |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11 |
| 12 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 14 | Метание малого мяча на дальность |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |
| ***Волейбол (12 часов)*** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 17 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |
| 20 | Передача над собой во встречных колоннах |
| 21 |
| 22 | Отбивание кулаком через сетку |
| 23 |
| 24 | Нижняя прямая подача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 25 |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| 27 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 28 | Всестороннее гармоническое физическое развитие. | Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов) |
| Организующие команды и приёмы(2 часа) |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 30 | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** |
| 31 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 32 |
| 33 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). |  |
| 34 |
| 35 | Акробатическая комбинация |
| 36 |
| 37 |
| 38 | Ритмическая гимнастика |
| 39 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** |
| 40 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 41 |
| 42 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)*** |
| 43 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики)Передвижения ходьбой, приставными шагамиПовороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 44 |
| 45 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)*** |
| 46 | Мальчики: Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назадДевочки: Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 ° | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 47 |
| 48 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 49 | Здоровье и здоровый образ жизни. | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)** |
| 50 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| 5152 |
| 53 | Коньковый ход |
| 54 |
| 5556 |
| 57 | Торможение и поворот "плугом" |
| 58 |
| 59 | Игры на лыжах | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| 60 |
| 62 | Передвижение на лыжах до 4,5 км |
| 63 |
| 6465 |
| **Волейбол (8 часов)** |
| 66 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 67 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 68 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |
| 69 | Передача над собой во встречных колоннах |
| 70 | Отбивание кулаком через сетку |
| 71 | Нижняя прямая подача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 72 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| 73 |
| **Баскетбол (9 часов)** |
| 74 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 75 | Остановка двумя шагами и прыжком |
| 76 | Повороты без мяча и с мячом |
| 77 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 78 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 79 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 80 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 81 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 82 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 83 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.  |
| **Баскетбол (9 часов)** |
| 84 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 85 |
| 86 | Штрафной бросок |
| 87 |
| 88 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 89 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| 90 |
| 91 |
| 92 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 93 | Низкий старт до 30 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 94 | Бег с ускорением от 70 до 80 м |
| 95 | Бег на результат 60 м |
| 96 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 97 | Кроссовый бег |
| 98 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) |
| 99 | Челночный бег |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 100 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101 |
| 102 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 103 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 104 | Метание малого мяча на дальность |
| 105 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 3 | Скоростной бег до 70 м |
| 4 | Бег на результат 60 м |
| 5 | Высокий старт |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 7 | Кроссовый бег |  |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) |
| 9 | Челночный бег |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11 |
| 12 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 14 | Метание малого мяча на дальность |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |
| **Волейбол (11 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 17 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |
| 20 | Прием мяча отраженного сеткой |  |
| 21 | Отбивание кулаком через сетку |
| 22 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку |
| 23 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| 24 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 25 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| 26 |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** |
| 27 | Адаптивная физическая культура | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. |
| 28 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| ***Организующие команды и приёмы(2 часа)*** |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** |
| 31 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 32 |
| 33 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). |
| 34 |
| 35 | Акробатическая комбинация |  |
| 36 |
| 37 |
| 38 | Ритмическая гимнастика (девочки) |  |
| 39 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** |
| 40 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 41 |
| 42 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)*** |
| 43 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагамиПовороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 44 |
| 45 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)*** |
| 46 | Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.Девочки: Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.  | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 47 |
| 48 |
| **Знания о физической культуре ( 1час)** |
| 49 | Восстановительный массаж | Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** |
| 50 | Попеременный четырехшажный ход | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| 51 |
| 52 | Переход с попеременных ходов на одновременные |
| 53 |
| 54 | Преодоление контруклонов |
| 55 |
| 56 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий |
| 57 |
| 58 | Передвижение на лыжах до 5 км |  |
| 59 |
| 60 |
| 61 |

|  |
| --- |
| **Волейбол (9 часов)** |
| 62 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 63 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |
| 64 | Прием мяча отраженного сеткой |  |
| 65 | Отбивание кулаком через сетку |
| 66 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку |
| 67 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| 68 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 69 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| 70 |
| **Баскетбол (7 часов)** |
| 71 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 72 | Остановка двумя шагами и прыжком |  |
| 73 | Повороты без мяча и с мячом |
| 74 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 75 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 76 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 77 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** |
| 78 | Проведение банных процедур | Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. |
| 79 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| **Спортивные игры(9 часов)** |
| ***Баскетбол (9 часов)*** |
| 80 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 81 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 82 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 83 |  |
| 84 | Штрафной бросок |  |
| 85 |
| 86 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 87 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| 88 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 89 | Низкий старт до 30 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 90 | Бег с ускорением от 70 до 80 м |
| 91 | Скоростной бег до 70 м |
| 92 | Бег на результат 60 м |
| 93 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 94 | Кроссовый бег |
| 95 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) |
| 96 | Челночный бег |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 97 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 98 |
| 99 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101 | Метание малого мяча на дальность |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |

**8.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

1. Учебник "Физическая культура 5-7 класс / Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2012
2. Учебник "Физическая культура 8-9 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение**,** 2012

 3. Стандарт основного общего образования по физической культуре.

4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.

5. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

 Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

 **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);  **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

 **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| Основная школа |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |   |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |   |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |   |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |   |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |   |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |   |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |   |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |   |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |   |
| 4.11 |  Обручи гимнастические | Г |   |
| 4.12 |  Комплект матов гимнастических | Г |   |
| 4.13 |  Перекладина навесная универсальная | Д |   |
| 4.14 | Набор для подвижных игр  | К |   |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |   |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |   |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |   |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |   |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |   |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |   |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |   |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |   |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |   |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) |
| 5.1 |  Спортивный зал игровой (гимнастический) |   |  С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 |  Кабинет учителя |   |  Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 |  Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   |  Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 6 | Пришкольный стадион (площадка) |
| 6.1 |  Легкоатлетическая дорожка | Д |   |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину  | Д |   |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)  | Д |   |
| 6.4 | Гимнастический городок  | Д |   |
| 6.5 | Полоса препятствий  | Д |   |
| 6.6 | Лыжная трасса  | Д |   |