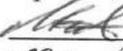


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 37» Фрунзенского района г. Саратова

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
МАОУ «Лицей №37»
Председатель МО

 / Маленников Н.Е.
«30» августа 2017г.

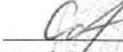
«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР МАОУ «Лицей №37»

 / Рыбакова Е.Н.
«30» августа 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАОУ «Лицей №37»

 / Сафонова Л.В.
«01» сентября 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура 5-9 классы»
в соответствии с требованиями ФГОС
на уровень основного общего образования

Составитель(и) программы:
Масленников Андрей Сергеевич
Золотухин Дмитрий Александрович
Ганцов Дмитрий Анатольевич

Рабочая программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев М.: Просвещение, 2013г.

Срок реализация программы 5 лет

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для V-IX классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с нормами:

Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993),

с учётом авторской рабочей программы составленной на основе программы по физической культуре для основного общего образования 5-9 классы, под редакцией А.П.Матвеева, Москва, «Просвещение», 2013 год, учителями физической культуры МАОУ «Лицей №37» и рассчитано на реализацию за 510 часов , с V по IX класс по 102 часа ежегодно.

При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность общеобразовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

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 приёмами базовых видов спорта;

формирование 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

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

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа-

ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Предметные результаты – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

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

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

-регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета

При планировании учебного материала в настоящей программе были внесены изменения:

При отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Спортивные игры»

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение

в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки .

Легкая атлетика . Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Общая физическая подготовка. ОРУ силовой и скоростно- силовой направленности; ору на развитие выносливости и гибкости; ору на развитие гибкости и формирование осанки, упражнения на развитие гибкости и координации; ору для развития ловкости и выносливости.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью . Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки .

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка

катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за

динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка. ОРУ силовой и скоростно- силовой направленности; ору на развитие выносливости и гибкости; ору на развитие гибкости и формирование осанки, упражнения на развитие гибкости и координации; ору для развития ловкости и выносливости.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система

игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег.

Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка. ОРУ силовой и скоростно- силовой направленности; ору на развитие выносливости и гибкости; ору на развитие гибкости и формирование осанки, упражнения на развитие гибкости и координации; ору для развития ловкости и выносливости.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подгот Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на брусках: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика . Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при

организации защиты, при контакте соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Общая физическая подготовка. ОРУ силовой и скоростно- силовой направленности; ору на развитие выносливости и гибкости; ору на развитие гибкости и формирование осанки, упражнения на развитие гибкости и координации; ору для развития ловкости и выносливости; ору для развития силовых качеств.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка. ОРУ силовой и скоростно- силовой направленности; ору на развитие выносливости и гибкости; ору на развитие гибкости и формирование осанки, упражнения на развитие гибкости и координации; ору для развития ловкости и выносливости; ору для развития силовых качеств; ору для развития скоростной выносливости.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

5 класс

№ п.п.	Название раздела, количество часов	Название темы, количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Виды и формы контроля
1.1	Знания о физической культуре. История физической культуры. 1 час	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. 1 час	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. . Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности	
1.2	Знания о физической культуре. Базовые понятия физической культуры. 1 час	Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. 1 час	Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.- Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели	
1.3	Знания о физической культуре Физическая культура человека. 2 часа	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 1 час	Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели	
		Утренняя	Характеризовать цель и назначение утренней	

		гимнастика и её влияние на работоспособность человека. 1 час	зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении	
2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация и проведение занятий физической культурой. 1 час	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки. 1 час	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.	
2.2	Организация	Самонаблюдение за	Выявлять нарушения техники безопасности в	

	самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. 5 часов	индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). 2 часа	<p>местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями</p> <p>Характеризовать самонаблюдение как</p>	
		<p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов</p>	<p>длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Регистрировать показатели ЧСС.</p> <p>Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.</p> <p>Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	

		физической нагрузки. 2 часа		
		Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. 2 часа		
3	Физическое совершенствование. 98 часов			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 14 часов	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. 5 часов	Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.	
		Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. 5 часов	Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке Выполнять упражнения с дополнительным	

		Комплексы дыхательной гимнастики. 2 часа	отягощением (гантелями) и без него	
		Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. 2 часа		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность. 64 часа			
3.2.1	Легкая атлетика. 11 часов	Беговые упражнения. 4 часа	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, метании и прыжках.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами и технику метания малого мяча</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и метания.</p> <p>Описывать технику беговых и прыжковых упражнений. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p>	
		Прыжковые упражнения. 4 часа		
		Упражнения в метании малого мяча. 3 часа		

			<p>Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p> <p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p>	
3.2.2	Волейбол. 14 часов	Прямая верхняя и нижняя подача мяча через сетку. 4 часов	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.	
		Приём и передача мяча снизу двумя	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные	

		руками. 5 часов	<p>игры) Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>	
		Передача мяча сверху двумя руками. 5 часа		
3.2.3	Баскетбол. 14 часов	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. 4 часа	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>	
		Ведение мяча. 5 часов		
		Бросок мяча двумя руками от груди. 5 часов		

3.2.4	Футбол. 11 часов	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 3 часа	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. 4 часа	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
		Ведение мяча. 4 часа	Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
3.2.5	Гимнастика с основами акробатики. 14 часов	Акробатические упражнения. 10 часов	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	
		Гимнастические упражнения	Описывать технику	

		прикладного характера. 4 часа	<p>выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при</p>	
--	--	-------------------------------	---	--

			<p>выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>	
3.3.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. 10 часов	Волейбол в условиях соревновательной деятельности. 3 часа	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревновательной деятельности.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнения.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при организации и проведении соревнований по различным видам спорта</p>	
		Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности. 2 часа		
		Баскетбол в условиях соревновательной деятельности. 3 часа		

		часа		
		Футбол в условиях соревновательной деятельности. 2 часа		
4.	Резервное время учителя. 102 часа			

6 класс.

№ п.п.	Название раздела, количество часов	Название темы, количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Виды и формы контроля
1.1	Знания о физической культуре. История физической культуры. 1 час	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. 1 час	Иметь представление о возникновении О.И., о деятельности Пьера де Кубертена	
1.2	Знания о физической культуре. Базовые понятия физической культуры. 3 час	Физическая подготовка как система регулярных занятий по	Иметь представление о физической подготовке человека. Понимать и раскрывать связь физических упражнений и развития кондиционных и	

		развитию физических качеств. 1 час	координационных качеств.	
		Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. 1 час	Иметь представление о развитии кондиционных и координационных качеств. Характеризовать физические качества человека	
		Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма). 1 час	Определять кратко характеризовать структуру занятий физическими упражнениями	
1.3	Знания о физической культуре Физическая культура человека. 2 часа	Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн,	Иметь представление о влиянии оздоровительных сил природы на организм.	

		купания.		
		Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений и ведению дневника самонаблюдения.	
2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация и проведение занятий физической культурой. 5 час	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. 1 час	Иметь представление о возникновении травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; иметь представление о способах закаливания организма Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно). Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значениям.	
		Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). 2 часа		
		Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.		

		2 часа		
2.2	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. 2 часов	Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития. 1 час	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
		Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами. 1 час		
3	Физическое совершенствование. 79 часов			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 14 часов	Комплексы упражнений для развития координационных и кондиционных качеств. 8 часов	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
		Формирования правильной осанки с учетом		

		индивидуальных особенностей физического развития. 2 часа	Выполнять комплексы ОРУ для коррекции фигуры.	
		Комплексы упражнений для коррекции фигуры. 2 часа		
		Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. 2 часа		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность. 59 часа			
3.2.1	Легкая атлетика. 11 часов	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. 2 часа	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.	
		Спринтерский бег (60 м и 100 м). 2 часа		
		Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. 3 часа		
		Метание малого		

		мяча. 4 часа		
3.2.2	Волейбол. 18 часов	Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. 4 часа	Излагать правила и условия проведения игры волейбол. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в волейбол	
		Передача мяча после перемещения. 4 часа	Моделировать простейшие тактические схемы игры в волейбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
		Передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. 4 часа	Описывать технику выполнения передач, приема и подачи. Описывать технику перемещения в волейболе.	
		Перемещение в стойке. 1 час	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.	
		Защитные и атакующие действия. 4 часа	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.	
		Игра в волейбол по правилам. 2 часа	Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в волейбол. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол. Принимать адекватные решения в условиях	

			игровой деятельности.	
3.2.3	Баскетбол. 16 часов	Основная стойка. 1 час	Излагать правила и условия проведения игры баскетбол.	
		Перемещения в основной стойке. 2 часа	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и про ведении игры в баскетбол.	
		Остановка прыжком после ускорения. 2 часа	Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
		Остановка в шаге. 2 часа	Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в баскетболе.	
		Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. 4 часа	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов. Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические	
		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. 4 часа	схемы Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.	
		Игра в баскетбол по правилам. 1 час	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол. Принимать адекватные решения в условиях	

			игровой деятельности.	
3.2.4	Футбол. 14 часов	Ведение мяча с ускорением. 3 часа	Излагать правила и условия проведения игры футбол.	
		Удар с разбега по катящемуся мячу. 3 часа	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в футбол.	
		Уход от соперника. 3 часа	Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
		Тактические действия в нападении и защите. 3 часа	Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в футбол.	
		Игра по правилам. 2 часа	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов. Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в футбол. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в футбол. Принимать адекватные решения в условиях	

			игровой деятельности.	
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. 6 часов	Волейбол в условиях соревновательной деятельности. 2 часа	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревновательной деятельности. Осваивать технику выполнения упражнения. Выявлять характерные ошибки при организации и проведении соревнований по различным видам спорта	
		Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности. 1 часа		
		Баскетбол в условиях соревновательной деятельности. 2 часа		
		Футбол в условиях соревновательной деятельности. 1 часа		
4.	Резервное время учителя. 102 часа			

7 класс

№ п.п.	Название раздела, количество часов	Название темы, количество часов		Виды и формы контроля
1.1	Знания о физической культуре. История физической культуры. 2 час	Краткая характеристика игровых видов спорта. 1 час		
		Олимпийские игры		

		современности. 1 час		
1.2	Знания о физической культуре. Базовые понятия физической культуры. 2 час	Техника движений и ее основные показатели. 1 час	Иметь представление о технике движения и ее составных элементах. Моделировать движения на основе эталона техники выполнения.	
		Общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. 1 час	Иметь представление выполняемых двигательных действиях Характеризовать выполняемые двигательные действия	
1.3	Знания о физической культуре Физическая культура человека. 1 часа	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. 1 час	Иметь представление о влиянии физических упражнений на организм человека и на формирования воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения. Осваивать упражнения оказывающих положительное влияния на формирование качеств личности человека.	
2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация и проведение занятий физической культурой. 7 час	Организация досуга средствами физической культуры. 1 час	Иметь представление об организации досуга и технике безопасности при проведении занятий, иметь представление о специально подводящих и специально подготовительных упражнениях и составлении самостоятельных занятий по усвоению двигательных действий. Уметь составлять комплекс упражнений для развития изучаемых двигательных действий.	
		Соблюдение требований безопасности и гигиенических		

		<p>правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. 1 часа</p>	<p>Моделировать двигательные действия.</p>	
		<p>Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. 2 часа</p>		
		<p>Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). 2 часа</p>		
		<p>Последовательное выполнение частей занятия по освоению</p>		

		двигательных действий с соответствующим содержанием. 1 час		
2.2	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. 1 часов	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом	Иметь представление об анализе и оценке изучаемого упражнения. о ЧСС Уметь проводить оценку и анализ выполняемого упражнения Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
3	Физическое совершенствование. 79 часов			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 10 часов	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. 4 часа Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. 2	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Выполнять комплексы ОРУ для коррекции фигуры.	

		часа		
		Комплексы упражнений для коррекции фигуры. 2 часа		
		Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. 2 часа		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность. 59 часа			
3.2.1	Легкая атлетика. 11 часов	Эстафетный бег. 3 часа	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, метании и прыжках. Осваивать технику бега различными способами и технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и метания. Описывать технику беговых и прыжковых упражнений	
		Спринтерский бег (60 м и 100 м). 2 часа		
		Кроссовый бег. 3 часа		
		Метание на дальность и в цель. 3 часа		
3.2.2	Волейбол. 16 часов	Прямая верхняя подача мяча через сетку. 4 часа	Излагать правила и условия проведения игры волейбол. Осваивать универсальные умения в	

		<p>Передача мяча из зоны в зону после перемещения. 4 часа</p> <p>Тактические действия игроков передней линии в нападении. 4 часа</p> <p>Игра в волейбол по правилам. 4 часа</p>	<p>самостоятельной организации и проведении игры в волейбол</p> <p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в волейбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Описывать технику выполнения передач, приема и подачи. Описывать технику перемещения в волейболе.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	
3.2.3	Баскетбол. 16 часов	<p>Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. 6</p>	<p>Излагать правила и условия проведения игры баскетбол.</p> <p>Осваивать универсальные умения в</p>	

		<p>часов</p> <p>Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. 8 часов</p> <p>Игра в баскетбол по правилам. 4 часа</p>	<p>самостоятельной организации и про ведении игры в баскетбол.</p> <p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в баскетболе.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов. Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	
3.2.4	Футбол. 14 часов	Передачи мяча на месте и в движении.	Излагать правила и условия проведения игры футбол.	

		4 часа	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в футбол.</p> <p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в футбол.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в футбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в футбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	
		Тактические действия в нападении и защите. 4 часа		
		Тактические действия после стандартного исполнения. 2 часа		
		Игра по правилам. 4 часа		

3.3	Упражнения специальной физической и технической подготовки. 12 часов	Специальная физическая и техническая подготовка в волейболе. 3 часа		
		Специальная физическая и техническая подготовка в баскетболе. 3 часа		
		Специальная физическая и техническая подготовка в футболе. 3 часа		
		Специальная физическая и техническая подготовка в легкой атлетике. 4 часа		
4.	Резервное время учителя. 4 часа			
	Всего 102 часа			

8 класс

№ п.п.	Название раздела, количество часов	Название темы, количество часов		Виды и формы контроля
1.1	Знания о физической	Физкультурно-	Определять цель, задачи и основное содержание	

	культуре. 4 час	оздоровительное направление как наиболее массовое Направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.	физкультурно-оздоровительного направления,	
		Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.	Выделить виды физической подготовки. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.	
		Всестороннее и		

		гармоничное физическое развитие	Определять гармоничное развитие через представление о красоте телосложения	
		Адаптивная и лечебная физическая культура	Объяснять роль, и значение адаптивной и лечебной физической культуры	
2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация и проведение занятий физической культурой. 2 часа	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. 1 часа	Определять цель и значение спортивной подготовки	
		Составление плана тренировочных занятий. 1 часа		
3	Физическое совершенствование. 98 часов			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 14 часов	Упражнения для профилактики утомления. 5 часов	Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.	
		Комплекс упражнений при избыточной массе тела. 4 часа		
		Гимнастика для		

		глаз. 3 часа		
		Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. 2 часа		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность. 64 часа			
3.2.1	Легкая атлетика. 16 часов	Беговые упражнения. 5 часов	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, метании и прыжках.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами и технику метания малого мяча</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и метания.</p> <p>Описывать технику беговых и прыжковых упражнений</p>	
		Прыжковые упражнения. 5 часов		
		Метание малого мяча. 6 часа.		
3.2.2	Волейбол. 18 часов	Передача мяча сверху. 3 часа	<p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в волейбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Описывать технику выполнения передач,</p>	
		Прием снизу. Поддача мяча. 3 часа		
		Организация		

		защитных действий у сетки. 3 часа	<p>приема и подачи. Описывать технику перемещения в волейболе.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	
		Организация защитных действий на второй линии. 3 часа		
		Согласованность действий передней и задней линий. 3 часа		
		Организация атакующих действий. 3 часа		
3.2.3	Баскетбол. 16 часов	Техника поворотов с мячом на месте. 2 часа	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p>	
Передача мяча в движении. 2 часа				
Перехват мяча. 2 часа				
Бросок в корзину. 2 часа				
Технико-				

		<p>тактические действия в защите. 4 часа</p>		
		<p>Технико-тактические действия в нападении. 4 часа</p>		
3.2.4	Футбол. 14 часов	<p>Совершенствование технических элементов игры. 5 часов</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в футбол. Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в футбол</p>	
		<p>Совершенствование тактических действий. 5 часов</p>		
		<p>Игра по правилам. 4 часа</p>		
3.2.5	Прикладно-ориентированная физическая деятельность. 20 часов	<p>Физическая подготовка из базовых видов спорта</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>	
		<p>Физические упражнения общеразвивающей направленности</p>		
	Всего 102 часа			

9 класс

№ п.п.	Название раздела, количество часов	Название темы, количество часов		Виды и формы контроля
1.1	Знания о физической культуре. Физическая культура и спорт в современном обществе. 2 час	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. 1 час	Иметь представление о формах активного отдыха и технике безопасности при планировании и проведении туристических походов и других формах активного отдыха. Характеризовать формы активного отдыха.	
		Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. 1 час		
1.2	Знания о физической культуре. Базовые понятия физической	Здоровый образ жизни, роль и значение	Иметь представление о влиянии физической культуры на сохранение здоровья и долголетия человека.	

	культуры. 2 час	физической культуры в его формировании. 1 час	Моделировать занятия физическими упражнениями для сохранения здоровья.	
		Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. 1 час	Иметь представление о пагубном влиянии вредных привычек. Характеризовать формы занятий физической культурой для профилактики вредных привычек.	
1.3	Знания о физической культуре Физическая культура человека. 1 час	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. 1 час	Иметь представление об организации и планирования режима дня. Осваивать комплексы упражнений. Моделировать занятий оздоровительной ходьбой и бегом	
2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация и проведение занятий физической	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения,		

	культурой. 7 часов	одежды и обуви, укладка рюкзака). 1 час		
		Соблюдение правил движения по маршруту. 1 час		
		Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.) 1 час		
		Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). 1 час		

		<p>Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). 2 часа</p>		
		<p>Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. 1 час</p>		
2.2	<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. 1 час</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения. 1 час</p>	<p>Иметь представление Ведение дневника самонаблюдения Уметь проводить тестирование функционального состояния организма. Моделировать комплексы УГГ и ОРУ</p>	
3	<p>Физическое</p>			

	совершенствование. 79 часов			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. 10 часов	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. 3 часа	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ для коррекции фигуры.</p>	
		Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. 3 часа		
		Комплексы упражнений для коррекции фигуры. 2 часа		
		Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. 2 часа		
3.2	Спортивно-			

	оздоровительная деятельность. 59 часа			
3.2.1	Легкая атлетика. 11 часов	Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. 2 часа	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, метании и прыжках.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами и технику метания малого мяча, а также технику прикладных упражнений (преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков)</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и упражнений прикладного характера.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и метания.</p> <p>Описывать технику беговых и прыжковых упражнений.</p>	
		Кроссовый бег. 3 часа		
		Прикладные упражнения. 3 часа		
		Спортивная ходьба. 3 часа		
3.2.2	Волейбол. 16 часов	Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении. 4 часа	<p>Излагать правила и условия проведения игры волейбол.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в волейбол</p> <p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в волейбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Описывать технико-тактические действия.</p>	
		Технико-тактические		

		<p>командные действия : взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи. 4 часа</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p>	
		<p>Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. 4 часа</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	
		<p>Игра в волейбол по правилам. 4 часа</p>		
3.2.3	Баскетбол. 18 часов	<p>Технико-тактические действия в нападении. 6 часов</p>	<p>Излагать правила и условия проведения игры баскетбол.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и про ведении игры в баскетбол.</p>	
		<p>Технико-тактические действия в защите. 6 часов</p>	<p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	
		<p>Игра в баскетбол по</p>		

		<p>правилам. 6 часов</p>	<p>Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в баскетболе.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	
3.2.4	Футбол. 14 часов	<p>Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при</p>	<p>злагать правила и условия проведения игры футбол.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в футбол.</p> <p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	

		<p>пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). 10 часов</p>	<p>Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в футбол.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в футбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в футбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	
		<p>Игра по правилам. 4 часа</p>		
3.3	<p>Прикладно-ориентированная физическая деятельность. 10 часов</p>	<p>Физическая подготовка из базовых видов спорта. 5 часов</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>	
		<p>Физические упражнения общеразвивающей направленности. 5 часов</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>	

4.	Резервное время учителя 10 часов			
	Всего 102 часа			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторская программа Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев М.: Просвещение, 2012.	1	
1.3	Рабочая программа по физической культуре	1	
1.4	Физическая культура. 5 кл. учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение. 2014 Физическая культура. 6-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.-М.: Просвещение. 2015	30	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по	28	В составе библиотечного

	физической культуре, спорту, олимпийскому движению		фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Еже-месячно	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Экранно-звуковые пособия		
2.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
3.1	Сканер	1	
3.2	Принтер лазерный	1	
3.3	Копировальный аппарат		Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	2	
4.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	5	
4.3	Маты гимнастические	10	
4.4	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	12	
4.5	Мяч малый (теннисный)	10	
4.6	Скакалка гимнастическая	5	
4.7	Обруч гимнастический	5	
Подвижные и спортивные игры			
4.8	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	3	
4.9	Щиты баскетбольные навесные с	2	

	кольцами и сеткой		
4.10	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
4.11	Стойки волейбольные универсальные	1	
4.12	Сетка волейбольная	1	
4.24	Мячи волейбольные	10	
4.25	Мячи футбольные	10	
Средства первой помощи			
4.43	Аптечка медицинская	2	
Дополнительный инвентарь			
4.44	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	1	Доска передвижная
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек гимнастические скамейки, туалетами для мальчиков и девочек
5.2	Зоны рекреации	1	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.3	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	1	
6.2	Сектор для прыжков в длину	1	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	