Томская область

Администрация закрытого административно-территориального образования Северск

Управление образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 89»

636000, г. Северск, Томская область, ул. Строителей, 38

телефон и факс 8 (382-3) 54-17-75; [sch89@sibmail.com](mailto:sch89@sibmail.com)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

**5 - 9 класс**

**МБОУ «СОШ №89»**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Стр.** |
|  | Пояснительная записка. | 3 |
|  | Общая характеристика учебного предмета. | 4 |
|  | Описание места учебного предмета в учебном плане. | 4 |
|  | Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. | 5 |
|  | Содержание учебного предмета. | 11 |
|  | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся. | 21 |
|  | Учебно-методическое и материально-технического обеспечение образовательного процесса | 44 |
|  | Планируемые результаты изучения учебного предмета | 45-46 |

1. **Пояснительная записка.**

Программа составлена с учетом требований:

* Федерального закона «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования № 1897 от 17.12.2010;
* Примерной программы основного общего образования по изобразительному искусству, М.: Просвещение, 2010;
* Приказа Министерства образования и науки № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
* Федерального перечня учебников, рекомендуемых для общеобразовательных учреждений на 2015-2016 уч. Год.

Данная рабочая программа составлена - на основе **авторской программы** Ляха В.И. «Физическая культура 5-7 класс».

Учебные пособия:

* «Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);
* «Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь,

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

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

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

1. **Общая характеристика учебного предмета.**

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

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

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

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в б классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

**Личностные результаты**

* + воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  + знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  + усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  + воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
  + формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  + формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  + формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  + готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  + освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  + участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  + развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  + формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  + формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  + осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* + владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
  + владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
  + владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* + овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
  + понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
  + понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* + бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  + проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
  + ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* + добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
  + приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
  + закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* + знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
  + понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
  + восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* + владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
  + владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
  + владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

* + владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
  + владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  + владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

* + понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  + овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
  + приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
  + расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
  + формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* + знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  + знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  + знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* + способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
  + умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  + способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* + способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
  + умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  + умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* + способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
  + умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
  + способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* + способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
  + способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  + умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

1. **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | | Тематическое планирование |
| **Раздел 1. Основы знаний** | | |
| История физической культуры.  Олимпийские игры древности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в Рос­сии. Олимпийское движение в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе | | *Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе |
| Физическая культура человека  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | | *Познай себя*  Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма |
| Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие | | *Здоровье и здоровый образ жизни.*  Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой.  Самонаблюдение и самоконтроль | | *Самоконтроль*  Субъективные и объективные показатели самочувствия.  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функцио­нальных проб |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спор­том | | *Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** | | |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| Беговые упражнения | | *Овладение техникой спринтерского бега*  5класс  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  6класс  Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.  7класс  Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 |
| *Овладение техникой длительного бега*  5класс  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.  6класс  Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м  7 класс  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м |
| Прыжковые упражнения | | *Овладение техникой прыжка в длину*  5класс  Прыжки в длину с 7-9 шагов раз­бега.  6класс  Прыжки в длину с 7-9 шагов раз­бега.  7класс  Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега |
| *Овладение техникой прыжка в высоту*  5класс  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  6класс  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  7класс  Процесс совершенствования прыжков в высоту |
| Метание малого мяча | *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  *5* класс  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.  6класс  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вер­тикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  7класс  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | |
|  |
| Развитие выносливости | | 5-7 классы  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | | 5-7 классы  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей |
| Развитие скоростных способностей | | 5-7 классы  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| Знания о физической культуре | | 5-7 классы  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для вы-пол нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой |
|  | |
| Проведение самостоятельных занятий приклад­ной физической подготовкой | | 5-7 классы  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |
| Овладение организаторскими умениями | | 5-7 классы  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| **Баскетбол.** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности | | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности |
| Овладение техникой передвижений, остановок, по­воротов и стоек | | 5-6 классы  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).  7 класс  Дальнейшее обучение технике движений.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника |
| Освоение техники ведения мяча | | 5-6 классы  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  7 класс  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника |
| Овладение техникой бросков мяча | | 5-6 классы  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. 7 класс  Дальнейшее обучение технике движений.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м |
| Освоение индивидуальной техники защиты | | 5-6 классы  Вырывание и выбивание мяча.  7 класс Перехват мяча |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | | 5-6 классы  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс  Дальнейшее обучение технике движений |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | | 5-6 классы  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  7 класс  Дальнейшее обучение технике движений |
| Освоение тактики игры | | 5-6 классы  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  7 класс  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | | 5 - 6 классы  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений |
| **Волейбол.** | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности | | История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | | 5-7 классы  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| Освоение техники приёма и передач мяча | | 5 - 7 классы  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | | 5 класс  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6-7 классы  Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития пси­хомоторных способностей |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | | 5-7 классы  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| Развитие выносливости | | 5-7 классы  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | | 5-7 классы  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку |
| Освоение техники нижней прямой подачи | | 5 класс  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3-6 м от сетки  6-7 классы  То же через сетку |
| Освоение техники прямого нападающего удара | | 5-7 классы  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | | 5-7 классы  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | | 5 класс  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  6-7 классы  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей |
| Освоение тактики игры | | 5 класс  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6-7 классы  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций |
| Знания о спортивной игре | | 5-7 классы  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | | 5-7 классы  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля |
| Овладение организаторски­ми умениями | | 5-7 классы  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | | *Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость |
| *Гибкость*  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных  суставов |
| *Сила*  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц  туловища |
|  | | *Быстрота*  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту |
| *Выносливость*  Упражнения для развития выносливости |
| *Ловкость*  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости. Упражнения для развития локомотор­ной ловкости |
| **Лыжная подготовка.** | | |
| Освоение техники лыжных ходов | | Учить попеременный и одновременный двухшажный ход.  Учить бесшажный одновременный ход.Учить спуск со склона. Учить подъем елочкой на склон.  Учить торможения плугом. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **35 раб.недели** | | | | | | **34 раб.недели** | | | | | |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | Итого | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | Итого |
| **Основы знаний** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **25** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **25** |
| 1. История ФК | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 2.       ФК человека | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 3.       Режим дня | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 4.       Оценка эффективности занятий ФК | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 5.       Первая помощь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| **Легкая атлетика** | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | **125** | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | **125** |
| 1.       Беговые упр. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 2.       Прыжковые упр. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3.       Метание малого мяча | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4.       Развитие выносливости | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| 5.       Развитие скоростно-силовых способностей | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 6.       Развитие скоростных способностей | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 7.       Знания о ФК | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 8.       Проведение самостоятельных занятий прикладной ФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 9.       Овладение организаторскими умениями | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| **Гимнастика** | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | **90** | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | **90** |
| 1.       Краткая характеристика; требования к ТБ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 2.       Организующие команды и приемы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 3.       Обще развивающие упражнения без предметов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 4.       Обще развивающие упражнения с предметами | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 5.       Упражнение на брусьях | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 6.       Опорные прыжки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 7.       Акробатические упр. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 8.       Развитие координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 9.       Развитие силовой выносливости | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 10.   Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 11.   Развитие гибкости | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 12.   Знания о ФК | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 13.   Проведение самостоятельных занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 14.   Овладение организаторскими умениями | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| **Баскетбол** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | **135** | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | **125** |
| 1.       Краткая характеристика; требования к ТБ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 2.       Овладение техникой передвижений , остановок , поворотов стоек | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3.       Освоение ловли и передач мяча | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4.       Освоение техники ведения мяча | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 5.       Освоение техники бросков мяча | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 6.       Освоение индивидуальной техники защиты | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 7.       Развитие координационных способностей | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 8.       Освоение тактики | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 9.       Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| **Волейбол** | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | **90** | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | **85** |
| 1.       Краткая характеристика; требования к ТБ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 2.       Овладение техникой передвижений , остановок, поворотов и стоек | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 3.       Овладение техники приема и передач мяча | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 4.       Овладение игрой | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 5.       Развитие координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 6.       Развитие выносливости | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 7.       Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 8.       Освоение техники нижней прямой подачи | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 9.       Освоение техники прямого нападающего удара | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 10.   Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 11.   Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 12.   Освоение тактики игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 13.   Знания о спортивной игре | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 14.   Самостоятельные занятия прикладной ФК | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 15.   Овладение организаторскими умениями | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| **Лыжная подготовка** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **60** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **60** |
| 1.       Краткая характеристика; требования к ТБ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 2.       Освоение техники лыжных ходов | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 55 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 55 |
| **ИТОГО** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **525** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **510** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела, урока | Содержание урока | Характеристики основных видов  деятельности учащихся | | Количество отводимых учебных часов | | | | |
|  |  |  |  | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Основы знаний | | | | |  | | | | |
|  | История физической куль­туры. | **5-7 классы**  Олимпийские игры  История зарождения олимпийского движения в России | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Физическая культура человека | **5-7 классы**  Познай себя  Росто-весовые показатели  Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привы­чек | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Режим дня и его основное содержание. | **5-7классы**  Здоровье и здоровый образ жизни  Личная гигиена. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.  Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Оценка эффективности занятий ФК Самонаблюдение и само­контроль. | **5-7 классы**  Самоконтроль  Субъективные и объективные показатели самочувствия | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Первая помощь и самопо­мощь во время занятий физической культурой и спор­том | **5-7 классы**  Первая помощь при травмах  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Лёгкая атлетика | | | | |  | | | | |
| 6. | Беговые упражнения | 5-7 классы  Овладение техникой спринтерского бега  История лёгкой атлетики.  Высокий старт от 10 до 15 м.  Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.  Бег на результат 60 м.  Высокий старт от 15 до 30 м.  Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.  Бег на результат 60 м.  Высокий старт от 30ло 40 м  Бег с ускорением от 40до 60 м Скоростной бег до 60 м  Бег на результат 60 м. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Беговые упражнения | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Беговые упражнения | 5-7 классы. Овладение техникой длительного бега  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.  Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.  Бег на 1500м. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Прыжковые упражнения | 5- 7 классы Овладение техникой прыжка в дли­ну  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Прыжковые упражнения | 5- 7 классы. Овладение техникой прыжка в вы­соту  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  Процесс совершенствования прыжков в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Прыжковые упражнения | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Метание малого мяча | 5-7 классы. Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность  Метание теннисного мяча.  Метание теннисного мяча на дальность с двух, с трех шагов. в горизонтальную и вертикальную цель  Метание на дальность мяча масса 150 г и на заданное растояние. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Метание малого мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Метание малого мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Знания о ФК | 5-7 классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;  правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Проведение самостоятельных занятий прикладной ФП | 5-7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорост- но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Овладение организаторскими умениями | 5-7 классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценвать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Гимнастика | | | | |  | | | | |
| 18. | Гимнастика Краткая характеристика; требования к ТБ | 5-7 классы  История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Организующие команды и приемы | 5-6 классы  Освоение строевых упражнений  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии. Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  7 класс. Выполнение команд «пол оборота направо!», «пол оборота налево!» «пол шага!»  «полный шаг!». | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Общеразвивающие упр. Без предметов | 5—7 классы  С.У. без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний.  Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Общеразвивающие упр. С предметами | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  5—7 классы  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22. | Упражнения на брусьях | 5-6 кассы. Освоение и совершенствование висов и  Упоров. Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.  Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев  7 класс мальчики: подъем переворотом в упор толком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Опорные прыжки | 5-6 классы. Освоение опорных прыжков  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см)  7 класс. Мальчики прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 100-115). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину 105-110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Опорные прыжки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Акробатические упражнения. | Освоение акробатических упражне­ний  5 класс  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  6 класс. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  7 класс Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки кувырок назад в полу шпагат. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26. | Акробатические упражнения | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27. | Развитие координационных способностей | 5—7 классы  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 28. | Развитие силовой выносливости | 5—7 классы  Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 29. | Развитие силовой выносливости | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 30. | Развитие скоростно-силовых способностей | 5—7 классы  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31. | Развитие гибкости | 5—7 классы  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 32. | Развитие гибкости | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 33. | Знания о ФК | 5-6 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 34. | Проведение самостоятельных занятий | 5—7 классы  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 35 | Овладение организаторскими умениями | 5—7 классы  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Баскетбол | | | | | 16 | | | | |
| 36. | Баскетбол Краткая характеристика; требования к ТБ | 5-7 классы. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 37. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов стоек | 5—6 классы  Стойки ифока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  7 класс. Дальнейшее обучение техники движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 38. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов стоек | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 39. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов стоек | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 40. | Освоение ловли и передач мяча | 5—6 классы  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  7 класс. Дальнейшее обучение техники движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 41. | Освоение ловли и передач мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 42. | Освоение ловли и передач мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 43. | Освоение техники ведения мяча | 5—6 классы  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  7 класс  Дальнейшее обучение техники движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 44. | Освоение техники ведения мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 45. | Освоение техники ведения мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 46. | Освоение техники бросков мяча | 5—6 классы  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м  7 класс дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины- 4,80м | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 47. | Освоение техники бросков мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 48. | Освоение техники бросков мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 49. | Освоение индивидуальной техники защиты | 5—6 классы  Вырывание и выбивание мяча.  7 класс  Перехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 50. | Освоение индивидуальной техники защиты | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 51. | Освоение индивидуальной техники защиты | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Лыжная подготовка | | | | |  | | | | |
| 52. | Краткая характеристика; требования к ТБ | 5-6 класс  Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений | | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 53. | Освоение техники лыжных ходов | 5-6 классы. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.  Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок.  Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке.  Совершенствовать технику подъема елочкой на склон.  Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.  7 класс  Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «гонки с преследованием», Гонки с выбыванием» | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируя её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 55. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 56. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 57. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 58. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 59. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 60. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 61. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 62. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 63. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 64 | Волейбол Краткая характеристика; требования к ТБ | 5-7 классы.  История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 65. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 5—7 классы  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 66. | Овладение техники приема и передач мяча | 5—7 классы  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 67. | Овладение техники приема и передач мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 68. | Овладение игрой | 5 класс. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  6-7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей.  Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 69. | Развитие координационных способностей | 5—7 классы  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 70. | Развитие выносливости | 5—7 классы  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 71. | Развитие скоростно-силовых способностей | 5—7 классы  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 72. | Освоение техники нижней прямой подачи | 5 класс  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки  6 -7 классы То же через сетку | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 73. | Освоение техники нижней прямой подачи | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 74  75 | Освоение техники прямого нападающего удара  Освоение техники прямого нападающего удара | 5—7 классы  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 76. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 5—7 классы  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 77. | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5 класс. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  6 -7 класс.  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 78. | Освоение тактики игры | 5 класс. Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  6-7 классы  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменением позиций | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 79. | Знания о спортивной игре | 5—7 классы  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 80. | Самостоятельные занятия прикладной ФК | 5—7 классы  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 81. | Овладение организаторскими умениями | 5-7 классы  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 82. | Баскетбол Краткая характеристика; требования к ТБ | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Правила техники безопасности | | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 83. | Развитие координационных способностей | **5—7 классы**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 84. | Развитие координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 85 | Освоение тактики игры | **5—6 классы**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс**. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 86 | Освоение тактики игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 87 | Освоение тактики игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 88 | Освоение тактики игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 89 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | **5—6 классы**  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс**  Игра по правилам мини – баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 90 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 91 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 92 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Легкая атлетика | | | | |  |  |  |  |  |
| 93 | Знания о ФК | **5-7 класс.**  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;  правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 94 | Развитие выносливости | **5-7 класс**. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, круговая эстафета. Бег по пересеченной местности, круговая эстафета | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 95 | Развитие выносливости | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 96 | Развитие выносливости | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 97 | Развитие выносливости | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 98 | Развитие скоростно-силовых способностей | **5-7 классы.** Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 99 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 100 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 101 | Развитие скоростных способностей | **5-7 классы**. Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 102 | Развитие скоростных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 103 | Развитие скоростных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 104 | Проведение самостоятельных занятий прикладной ФП | **5-7 классы**  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорост- но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 105. | Овладение организаторскими умениями | **5-7 классы**  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценвать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. **Учебно-методическое и материально-технического обеспечение образовательного процесса**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| Стенка гимнастическая | Г |  |
| Скамейки гимнастические | Г |  |
| Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| Канат для лазания | Д |  |
| Обручи гимнастические | Г |  |
| Комплект матов гимнастических | Г |  |
| Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| Набор для подвижных игр | К |  |
| Аптечка медицинская | Д |  |
| Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| Стол для настольного тенниса | Д |  |
| Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| Мячи футбольные | Г |  |
| Мячи баскетбольные | Г |  |
| Мячи волейбольные | Г |  |
| Сетка волейбольная | Д |  |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры,сейф |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| Гимнастический городок | Д |  |
| Полоса препятствий | Д |  |
| Лыжная трасса | Д |  |

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.
* *Выпускник получит возможность научиться:*
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* + вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
  + проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
  + проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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