****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с примерной рабочей программой по физической культуре, с учетом авторской программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов. Рабочие программы В.И.Лях - М.: Просвещение, 2015г.

**УМК:** Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014. Учебник Физическая культура 8-9 класс для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А Зданеевич; под общей редакцией В.И. Ляха Просвещение 2015.

Согласно учебного плана школы и годового календарного графика, продолжительность учебного года составляет 34 недели, следовательно, рабочая программа предмета «Физическая культура» в V— IX классах рассчитана на 340 учебных часов (по 68 часов в каждом классе, из расчёта 2 часа в неделю) - 5 класс: 2 часа в неделю – 68 часов в год, 6 класс: 2 часа в неделю– 68 часов в год, 7 класс: 2 часа в неделю– 68 часов в год, 8 класс: 2 часа в неделю– 68 часов в год, 9 класс: 2 часа в неделю – 68 часов в год.

**Планируемые результаты:**

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 полушпагат, «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 метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

* подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

**Демонстрировать:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 5 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 300 м, мин, с | 1,02 | 1,06 | 1,12 | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| Бег 2000 м | Без учета времени |
| Кросс 1,5 км, мин, с | 8,50 | 9,30 | 10,0 | 9,00 | 9,40 | 10,30 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Бег на лыжах 1 км ,мин, сек | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |
| Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | Без учета времени |
| * Одновременный бесшажный ход
* Подъем «елочкой»
* Спуск в «ворота» из палок
* Торможение «плугом»
 | Техника на лыжах |
| Ведение мяча бегом в баскетболе | Техника |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин | 70 | 60 | 55 | 60 | 50 | 30 |
| Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| Плавание без учета времени, м | 50 | 25 | 12 | 25 | 20 | 12 |
| **Упражнения, 6 класс**  | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров, мин |  | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 |  |
| Бег 2.000 метров | без времени |  |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |
| Прыжки в длину с места, см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 6 | 4 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| **Упражнения, 7 класс**  | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| [Бег 30 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров, мин |  | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 |  |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 5 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| **Упражнения, 8 класс**  | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| [Бег 30 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| Бег 1.000 метров, мин | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | без учета времени |  |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 8 | 5 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Наклон вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| **Упражнения, 9 класс**  | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| [Бег 30 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 м, с | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2.000 метров, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | без учета времени |  |
| Прыжки в длину с места, см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 6 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре 5 класс**

**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. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурноной) деятельности**

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

**5класс**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

**5класс**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**5-6 класс**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Знания о физической культуре 6 класс**

**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. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурноной) деятельности**

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

**6класс**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

**6класс**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**5-6 класс**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Знания о физической культуре 7 класс**

**История физической культуры.**

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурноной) деятельности**

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

**7класс**

Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

**7класс**

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

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**7класс**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Знания о физической культуре 8 класс**

**История физической культуры.** История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурноной) деятельности**

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

**8класс**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**8 -9класс**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**8-9 класс**

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Знания о физической культуре 9 класс**

**История физической культуры.** 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.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурноной) деятельности**

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

**9класс**

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

**8 -9класс**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**8-9 класс**

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  |  | **Часов** (уроков) | **Количество часов (уроков) в год** |
|  | **Количество часов** | **340** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **28** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **10** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **3.** | **Физическое совершенствование** |
| **3.1.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **8** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** |
| **3.2.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **4** | **Двигательные умения и навыки.** |  |  |
| **4.1.** | **Спортивные игры (баскетбол)** | **55** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| **4.2.** | **Гимнастика**  | **60** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **4.3.** |  **Легкая атлетика**  | **67** | **15** | **14** | **14** | **12** | **12** |
| **4.4.** | **Лыжная подготовка (Лыжные гонки)**  | **45** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| **4.5** | **Элементы единоборства** | **8** | **-** | **-** | **-** | **4** | **4** |
| **4.6** | **Плавание** | **59** | **11** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **5.0** | **Упражнения общеразвивающей направленности** | **В процессе урока** |

**Тематическое планирование 5 класс**

**2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тематическое** **планирование** | **Характеристика** **видов деятельности** **учащихся** |
|  | **Раздел 1. Основы знаний**  |
| **История физической куль­туры.****Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.** | **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. | 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. |
| **Физическая культура чело­века** | **Познай себя**Росто-весовые показатели. | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста. |
| **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.** | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. | Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. |
| **Режим дня и его основное содержание.** | Здоровье и здоровый образ жизни.Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения са­мостоятельных занятий. | 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. |
| **Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.** | **Самоконтроль**Субъективные и объективные показа­тели самочувствия. | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. |
| **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том** | **Первая помощь при травмах** Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок.  |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** |
| **Легкая атлетика** |
| **Беговые упражнения** | Овладение техникой спринтерского бега1. **класс**

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.1. **класс**

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 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.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасностиОписывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. |
| **Прыжковые упражнения** | **Овладение техникой прыжка в дли­ну**1. **класс**

Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.**Овладение техникой прыжка в вы­соту**1. **класс**

Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **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. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. |
| **Развитие выносливости** | **5 класс**Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| **Развитие скоростно­-силовых способностей** | **5 класс**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 | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | **5 класс**Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| **Знания о физической культуре** | **5 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.  |
| **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | **5 класс**Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скорост­но-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.  |
| **Овладение организатор­скими умениями** | **5 класс**Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведение соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования.  |
| **Гимнастика** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике без­опасности** | История гимнастики.Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений | 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 |
| **Организующие команды и приёмы** | **Освоение строевых упражнений**1. **класс**

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. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| **Упражнения общеразвива­ющей направленности (без предметов** | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении **5 класс**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 |
| **Упражнения общеразвива­ющей направленности (с предметами)** | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами **5 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 |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | Освоение и совершенствование висов и упоров **5 класс**Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Опорные прыжки** | Освоение опорных прыжков1. **класс**

Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации** | Освоение акробатических упражне­ний**5 класс**Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **5 класс**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 |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **5 класс**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 |
| **Развитие скоростно-сило­вых способностей** | **5 класс**Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **5 класс**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 |
| **Знания о физической куль­туре** | **5 класс**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 |
| **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой** | **5 класс**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 |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **5 класс**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 |
| **Баскетбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике без­опасности** | 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 |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **5 класс**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 стойке, остановка, поворот, ускорение).  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **5 класс**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). | 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 |
| **Освоение техники ведения мяча** | **5 класс**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. | 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 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **5 класс**Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **5 класс**Вырывание и выбивание мяча.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **5 класс**Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **5 класс**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5 класс**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без из­менения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 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 |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей** | **5 класс**Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями.  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безо­пасности** | **5 класс**История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные уп­ражнения |
| **Освоение техники лыжных ходов** | 1. **класс**

Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвиже­ние на лыжах 3 км. | 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. |
| **Знания**  | **5 класс**Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблю­дают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила со­ревнований.  |
| Плавание |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безо­пасности** | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здо­ровья, закаливания.Упражнения для изучения техники плавания.Правила техники безопасности | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избе­жать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| Освоение техники плава­ния | 5 классыСпециальные плавательные упражне­ния для изучения кроля на груди, спине, брасса.Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Применяют плавательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | 5 классыПовторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Иг­ры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| Развитие координационных способностей | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, тулови­ща, плавание в полной координации. Координационные упражнения на су­ше. Игры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| Знания | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.Применяют разученные упражнения для органи­зации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных уп­ражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоятель­ных занятиях при решении задач физической и тех­нической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми способностями | Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Рефераты и итоговые работы | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 5 класса готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| Раздел 3. Развитие двигательных способностей |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности | Основные двигательные способности Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | ГибкостьУпражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| СилаУпражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| БыстротаУпражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| ВыносливостьУпражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| ЛовкостьУпражнения для развития двигатель­ной ловкости.Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования)** | **Туризм**История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |

**Тематическое планирование 6 классы**

**2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тематическое** **планирование** | **Характеристика** **видов деятельности** **учащихся** |
|  | **Раздел 1. Основы знаний**  |
| История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии. Олимпийское движе­ние в России (СССР).Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | **Страницы истории** 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. | 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.  |
| **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.  | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовос­питания.Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц. |
| **Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие**  | Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.Выполняют основные правила организации рас­порядка дня.  |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.Заполняют дневник самоконтроля |
| **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том** | **Первая помощь при травмах** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом.  | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов. |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** |
| **Легкая атлетика** |
| **Беговые упражнения** | Овладение техникой спринтерского бега1. **класс**

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.1. **класс**

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м | 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 безопасностиОписывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. |
| **Прыжковые упражнения** | **Овладение техникой прыжка в дли­ну**1. **класс**

Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.**Овладение техникой прыжка в вы­соту**1. **класс**

Прыжки в высоту с 3—5 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 безопасностиправила безопасности |
| **Метание малого мяча** | **Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность** 1. **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 (1x1 м) с расстоя­ния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 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 |
| **Развитие выносливости** | **6 класс**Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| **Развитие скоростно­-силовых способностей** | **6 класс**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 | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | **6 класс**Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| **Знания о физической культуре** | **6 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 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 | 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.  |
| **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | **6 класс**Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скорост­но-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.  |
| **Овладение организатор­скими умениями** | **6 класс**Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведение соревнований, в подготовке места проведения 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 оцени­вать и проводить соревнования.  |
| **Гимнастика** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике без­опасности** | История гимнастики.Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений | 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 |
| **Организующие команды и приёмы** | **Освоение строевых упражнений**1. **класс**

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. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| **Упражнения общеразвива­ющей направленности (без предметов** | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении **6 класс**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 |
| **Упражнения общеразвива­ющей направленности (с предметами)** | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами **6 класс**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 |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | Освоение и совершенствование висов и упоров **6 класс**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. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Опорные прыжки** | Освоение опорных прыжков1. **класс**

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации** | Освоение акробатических упражне­ний1. **класс**

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **6 класс**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 |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **6 класс**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 |
| **Развитие скоростно-сило­вых способностей** | **6 класс**Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **6 класс**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 |
| **Знания о физической куль­туре** | **6 класс**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 |
| **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой** | **6 класс**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 |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **6 класс**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 |
| **Баскетбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике без­опасности** | 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 |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **6 класс**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 стойке, остановка, поворот, ускорение).  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **6 класс**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). | 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 |
| **Освоение техники ведения мяча** | **6 класс**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. | 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 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **6 класс**Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **6 класс**Вырывание и выбивание мяча.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **6 класс**Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **6 класс**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **6 класс**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без из­менения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 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 |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей** | **6 класс**Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | 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 |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безо­пасности** | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные уп­ражнения |
| **Освоение техники лыжных ходов** | 1. **класс**

Одновременный двухшажный и бес­шажный ходы. Подъём «ёлочкой»Торможение и поворот упором. Про­хождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с пере­дачей палок», «С горки на горку» и др.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила бе­зопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| **Знания**  | **6 класс**Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблю­дают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила со­ревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуще­ствляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила ока­зания помощи при обморожениях и травмах |
| **Плавание**  |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безо­пасности** | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здо­ровья, закаливания.Упражнения для изучения техники плавания.Правила техники безопасности | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избе­жать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| Освоение техники плава­ния | 6 классыСпециальные плавательные упражне­ния для изучения кроля на груди, спине, брасса.Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Применяют плавательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | 6 классыПовторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Иг­ры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| Развитие координационных способностей | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, тулови­ща, плавание в полной координации. Координационные упражнения на су­ше. Игры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| Знания | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.Применяют разученные упражнения для органи­зации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных уп­ражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоятель­ных занятиях при решении задач физической и тех­нической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми способностями | Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Рефераты и итоговые работы | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 6 класса готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
|  | **Раздел 3. Развитие двигательных способностей**  |
| **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 ловкостьГибкостьУпражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных суставовСилаУпражнения 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 | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражненияВыполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показа­телямВыполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою силу по приведённым показа­телямВыполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателямВыполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателямВыполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования)** | **Туризм**История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |

**Тематическое планирование 7 класс**

**2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тематическое** **планирование** | **Характеристика** **видов деятельности** **учащихся** |
|  | **Раздел 1. Основы знаний**  |
| **Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.****Физическая культура в современном обществе** | **Страницы истории** Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | Влияние физических упражнений на основные системы организма | Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| **Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие**  | Здоровье и здоровый образ жизни.Режим труда и отдыха.Вредные привычки. Допинг | Выполняют основные правила организации рас­порядка дня. Объясняют роль и значение занятий физиче­ской культурой в профилактике вредных привы­чек |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | **Самоконтроль**Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | Заполняют дневник самоконтроля |
| **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том** | **Первая помощь при травмах** Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** |
| **Легкая атлетика** |
| **Беговые упражнения** | Овладение техникой спринтерского бега1. **класс**

Высокий старт от 30 до 40 м.Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.Бег на результат 60 мОвладение техникой длительного бега**7 класс**Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.Бег на 1500 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. 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 |
| **Прыжковые упражнения** | **Овладение техникой прыжка в дли­ну**1. **класс**

Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега**Овладение техникой прыжка в вы­соту**1. **класс**

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 |
| **Метание малого мяча** | **Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность** **7 класс**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 | 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 |
| **Развитие выносливости** | **7 класс**Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| **Развитие скоростно­-силовых способностей** | **7 класс**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 | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | **7 класс**Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| **Знания о физической культуре** | **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 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 | Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | **7 класс**Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скорост­но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены | Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **Овладение организатор­скими умениями** | **7 класс**Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведение 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. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
|  |  **Гимнастика**  |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике без­опасности** | История гимнастики.Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений | 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 |
| **Организующие команды и приёмы** | **Освоение строевых упражнений**1. **класс**

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| **Упражнения общеразвива­ющей направленности (без предметов** | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении **7 класс**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 |
| **Упражнения общеразвива­ющей направленности (с предметами)** | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами **7 класс**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 |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | Освоение и совершенствование висов и упоров **7класс**Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.Девочки: махом одной и толчком дру­гой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Опорные прыжки** | Освоение опорных прыжков1. **класс**

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации** | Освоение акробатических упражне­ний1. **класс**

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **7 класс**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 |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **7 класс**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 |
| **Развитие скоростно-сило­вых способностей** | **7 класс**Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **7 класс**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 |
| **Знания о физической куль­туре** | **7 класс**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 |
| **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой** | **7 класс**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 |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **7 класс**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 |
| **Баскетбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике без­опасности** | 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 |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **7 класс**Дальнейшее обучение технике 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 |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **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 | 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 |
| **Освоение техники ведения мяча** | **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 | 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 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **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 | 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 |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **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 |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **7 класс**Дальнейшее обучение технике движе­ний | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **7 класс**Дальнейшее обучение технике движе­ний | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **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 |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей** | **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 |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безо­пасности** | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные уп­ражнения |
| **Освоение техники лыжных ходов** | **7 класс**Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте ма­хом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила бе­зопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| **Знания**  | **7 класс**Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблю­дают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила со­ревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуще­ствляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила ока­зания помощи при обморожениях и травмах |
| **Плавание** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безо­пасности** | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здо­ровья, закаливания.Упражнения для изучения техники плавания.Правила техники безопасности | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избе­жать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| Освоение техники плава­ния | 7 классыСпециальные плавательные упражне­ния для изучения кроля на груди, спине, брасса.Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Применяют плавательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | 7 классыПовторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Иг­ры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| Развитие координационных способностей | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, тулови­ща, плавание в полной координации. Координационные упражнения на су­ше. Игры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| Знания | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.Применяют разученные упражнения для органи­зации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных уп­ражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоятель­ных занятиях при решении задач физической и тех­нической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми способностями | Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Рефераты и итоговые работы | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 7 класса готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** |
| **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 ловкостьГибкостьУпражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных суставовСилаУпражнения 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 | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражненияВыполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показа­телямВыполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою силу по приведённым показа­телямВыполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателямВыполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателямВыполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования)** | **Туризм**История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |

**Тематическое планирование 8 класс**

**2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Что вам надо знать**  |
| **Физическое развитие чело­века** | **Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность** **8 класс**Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития**Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний****8 класс**Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека. Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельностиРуководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | **Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями** **8 класс**Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью** | **Основы обучения и самообучения двигательным действиям** **8 класс**Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений).  | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями** | **8 класс**Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомле­ния в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.  | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.Определяют назначение физкультурно-оздорови­тельных занятий, их роль и значение в режиме дня.Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятий.Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.  |
| **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах** | **8 класс**Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом.  | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом |
| **Совершенствование физи­ческих способностей** | **8 класс**Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка** | **8 класс**Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| **История возникновения и формирования физической культуры** | **8 класс**Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно­-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели) | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры.Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния****Олимпиады: странички истории**  | **8 класс**Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.  | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** |
| **Баскетбол** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 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 |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач 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 |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники ве­дения 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 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски одной и двумя руками в прыжке | 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 |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | 1. **класс**

Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата. | 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 |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | 1. **класс**

Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | 1. **класс**

Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8 класс**Дальнейшее закрепление тактики игры.Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  | 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 |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8 класс**Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Гимнастика** |
| **Освоение строевых упраж­нений** | **8 класс**Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево.  | Различают строевые команды.Чётко выполняют строевые приёмы |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | **8 класс**Совершенствование двигательных спо­собностей | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| **Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами** | **8 класс**Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение и совершенство­вание висов и упоров** | 1. **класс**

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение опорных прыж­ков** | 1. **класс**

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических упражнений** | 1. **класс**

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **8 класс**Совершенствование координацион­ных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **8 класс**Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-сило­вых способностей** | **8 класс**Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **8 класс**Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре** | **8 класс**Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Самостоятельные занятия** | **8 класс**Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **8 класс**Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | 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 |
| **Лёгкая атлетика** |
| **Овладение техникой сприн­терского бега** | 1. **класс**

Низкий старт до 30 м* от 70 до 80 м
* до 70 м.
 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж­ка в длину** | 1. **класс**

Прыжки в длину с 11—13 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж­ка в высоту** | 1. **класс**

Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность** | 1. **класс**

Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. | 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 |
| **Развитие скоростно-сило­вых способностей** | 1. **класс**

Дальнейшее развитие скоростно-сило- вых способностей. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической куль­туре** | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | 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 |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си- ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Освоение техники лыжных ходов** | 1. **класс**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| **Знания** | Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| **Элементы единоборств** |
| **Овладение техникой при­ёмов** | **8 класс**Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| **Развитие координационных способностей** | **8 класс**Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **8 класс**Силовые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| **Знания** | **8 класс**Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах |
| **Самостоятельные занятия** | **8 класс**Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | **8 класс**Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи |
| **Плавание** |
| Освоение техники плавания | 8 классСовершенствование навыков плава­ния.Способы освобождения от захватов то­нущего. Толкание и буксировка плы­вущего предмета. Способы транспор­тировки пострадавшего в воде | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Применяют плавательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | 8 классСовершенствование двигательных спо­собностей и выносливости | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| Развитие координационных способностей | 8 классСовершенствование координацион­ных способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| Знания | 8 классПовторение пройденного материала | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способно­стей. Соблюдают технику безопасности. Приме­няют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают поня­тие техники выполнения плавательных упражне­ний, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| Самостоятельные занятия | 8 классУпражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми способностями | 8 классПомощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| **Утренняя гимнастика** | **8 класс**Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Выбирайте виды спорта** | **8 класс**Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров | Выбирают вид спорта.Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности |
| **Тренировку начинаем с разминки** | **8 класс**Обычная разминка.Спортивная разминка.Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | **8 класс**Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Рефераты и итоговые работы**По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике. |

**Тематическое планирование 9 класс**

**2 ч в неделю, всего 68 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Что вам надо знать** |
| **Физическое развитие чело­века** | **Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма****9 класс**Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго­обеспечения**Психические процессы в обучении двигательным действиям** **9 класс**Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организмаГотовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)** | **Основы обучения и самообучения двигательным действиям** **9 класс**Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями** | **9 класс**Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур |
| **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах** | **9 класс**Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах |
| **Адаптивная физическая культура** | **9 класс**Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка** | **9 класс**Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)** | **9 класс**Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния****Олимпиады: странички истории**  | **9 класс**Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** |
| **Баскетбол** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **9 класс**Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 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 |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **9 класс**Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач 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 |
| **Освоение техники ведения мяча** | **9 класс**Дальнейшее закрепление техники ве­дения 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 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **9 класс**Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски одной и двумя руками в прыжке | 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 |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | 1. **класс**

Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | 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 |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | 1. **класс**

Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | 1. **класс**

Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **9 класс**Дальнейшее закрепление тактики игры.Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | 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 |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **9 класс**Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Гимнастика** |
| **Освоение строевых упраж­нений** | **9 класс**Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различают строевые команды.Чётко выполняют строевые приёмы |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | **9 класс**Совершенствование двигательных спо­собностей | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| **Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами** | **9 класс**Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение и совершенство­вание висов и упоров** | 1. **класс**

Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердьмахом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение опорных прыж­ков** | 1. **класс**

Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических упражнений** | 1. **класс**

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **9 класс**Совершенствование координацион­ных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **9 класс**Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-сило­вых способностей** | **9 класс**Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **9 класс**Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре** | **9 класс**Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Самостоятельные занятия** | **9 класс**Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **9 класс**Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | 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 |
| **Лёгкая атлетика** |
| **Овладение техникой сприн­терского бега** | 1. **класс**

Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.Совершенствование двигательных способностей | 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 |
| **Овладение техникой прыж­ка в длину** | 1. **класс**

Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж­ка в высоту** | 1. **класс**

Совершенствование техники прыжка в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность** | 1. **класс**

Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м и на заданное расстояние; вгоризонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух­четырёх шагов вперёд-вверх | 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 |
| **Развитие скоростно-сило­вых способностей** | 1. **класс**

Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической куль­туре** | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | 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 |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си- ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Освоение техники лыжных ходов** | 1. **класс**

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контр ук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с пре­одолением препятствий и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| **Знания** | Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| **Элементы единоборств** |
| **Овладение техникой при­ёмов** | **9 класс**Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| **Развитие координационных способностей** | **9 класс**Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **9 класс**Силовые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| **Знания** | **9 класс**Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах |
| **Самостоятельные занятия** | **9 класс**Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | **9 класс**Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи |
| **Плавание** |
| Освоение техники плавания | 9 классСовершенствование навыков плава­ния.Способы освобождения от захватов то­нущего. Толкание и буксировка плы­вущего предмета. Способы транспор­тировки пострадавшего в воде | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Применяют плавательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений. |
| Развитие выносливости | 9 классСовершенствование двигательных спо­собностей и выносливости | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| Развитие координационных способностей | 9 классСовершенствование координацион­ных способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| Знания | 9 классПовторение пройденного материала | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способно­стей. Соблюдают технику безопасности. Приме­няют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают поня­тие техники выполнения плавательных упражне­ний, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| Самостоятельные занятия | 9 классУпражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми способностями | 9 классПомощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Утренняя гимнастика** | **9 класс**Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Выбирайте виды спорта** | **9 класс**Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров | Выбирают вид спорта.Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности |
| **Тренировку начинаем с разминки** | **9 класс**Обычная разминка.Спортивная разминка.Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | **9 класс**Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Рефераты и итоговые работы**По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике. |

**ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Оценивание двигательных умений.**

Критерии оценивания знаний учащихся в школе абсолютно одинаковы для всех учебных дисциплин. Однако оценивание двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движение, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу

**«5»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

**«4»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

**«3»** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

**«2»** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнение допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

**Оценивание теоретических знаний.**

**«5» -**вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

**«4» -**вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

**«3» -**вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

**«2» -**вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

**Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития.**

Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производиться на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами учащихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

**"5"-** выставляется тем учащемся, у которых результат, показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

**"4"** - выставляется, если учащийся повторяет исходный результат.

**"3" –**выставляется, если учащийся показывает результат ниже исходного.