Приложение №1

к основной образовательной программе

основного общего образования (ФГОС)

МБОУ «Основная общеобразовательная Знаменская школа»

**Рабочая программа**

**по учебному курсу**

**«Физическая культура»**

**основного общего образования**

**для 5-9-х классов**

с.Знаменка

2018

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» основного общего образования для 5-9-х классов составлена на основе авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014.- 104с.

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

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой учреждения используется следующий методический комплект:

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для образоват. организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. М.: Просвещение,2014. – 239с

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей образоват. организаций /М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин,

- Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. М.: Просвещение,2014. – 142с.

Преподавание предмета «Физическая культура» осуществляется по одному из двух вариантов: 1 вариант из расчета 2 часа в неделю, 2 вариант из расчета 3 часа в неделю. По первому варианту на изучение курса «Физическая культура» с 5 - 9 класс в авторской программе отводится 340 часов из расчета 2 часа в неделю, при 34 учебных неделях. По 2 варианту на изучение курса «Физическая культура» с 5 - 9 класс в авторской программе отводится 510 часов из расчета 3 часа в неделю, при 34 учебных неделях.

В рабочей программе 5-х классов внесены изменения в распределении учебного материала: в связи трудностями организации занятий по лыжной подготовке, материал темы «Лыжная подготовка» (12 часов -1 вариант; 18 часов - 2 вариант), заменен на материал «Кроссовая подготовка» в разделе «Легкая атлетика» (12 часов - 1 вариант; 18 часов - 2 вариант), (в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период»: письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

В рабочей программе 6-х классов внесены изменения в распределении учебного материала: в связи трудностями организации занятий по лыжной подготовке, материал темы «Лыжная подготовка» (12 часов - 1 вариант; 18 часов - 2 вариант), заменен на материал «Кроссовая подготовка» в разделе «Легкая атлетика» (12 часов -1 вариант; 18 часов - 2 вариант), (в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период»: письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

В рабочей программе 7-х классов внесены изменения в распределении учебного материала: в связи трудностями организации занятий по лыжной подготовке, материал темы «Лыжная подготовка» (12 часов - 1 вариант; 18 часов - 2 вариант), заменен на материал «Кроссовая подготовка» в разделе «Легкая атлетика» (12 часов-1 вариант; 18 часов- 2 вариант), (в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период»: письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

В рабочей программе 8-х классов внесены изменения в распределении учебного материала: в связи трудностями организации занятий по лыжной подготовке, материал темы «Лыжная подготовка» (12часов-1 вариант;18 часов- 2 вариант), заменен на материал «Кроссовая подготовка» в разделе «Легкая атлетика» (12часов-1 вариант; 18 часов- 2 вариант), (в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период»: письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

В рабочей программе 9-х классов внесены изменения в распределении учебного материала: в связи трудностями организации занятий по лыжной подготовке, материал темы «Лыжная подготовка» (12часов-1 вариант;18 часов- 2 вариант), заменен на материал «Кроссовая подготовка» в разделе «Легкая атлетика» (12часов-1 вариант; 18 часов- 2 вариант), (в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период»: письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

Формы и средства контроля

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60м. (сек) | 9.8 | 10.4 | 10.8 | 10.3 | 10.6 | 11.0 |
| Бег 1000м. (мин, сек) | 4.20 | 5.00 | 6.00 | 4.40 | 5.20 | 6.00 |
| Челночный бег 3 х 10м. (сек) | 8.3 | 8.8 | 9.5 | 8.8 | 9.1 | 10.0 |
| Прыжок в дл. с места (см) | 195 | 175 | 160 | 180 | 165 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 | 330 | 280 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 115 | 105 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| Метание мяча (м) | 35 | 29 | 25 | 22 | 18 | 12 |
| Подтягивания в висе на перекладине (раз) | 7 | 5 | 3 | 17 | 14 | 10 |
| Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 25 | 18 | 12 | 12 | 8 | 4 |
| Наклон вперед сидя (см) | 10 | 6 | 4 | 15 | 9 | 6 |
| Поднимание туловища лежа за 1 мин. (раз) | 48 | 40 | 30 | 45 | 35 | 30 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) | 105 | 95 | 85 | 135 | 125 | 110 |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60м. (сек) | 9.8 | 10.4 | 10.8 | 10.3 | 10.6 | 11.0 |
| Бег 1000м. (мин, сек) | 4.20 | 5.00 | 6.00 | 4.40 | 5.20 | 6.00 |
| Челночный бег 3 х 10м. (сек) | 8.3 | 8.8 | 9.5 | 8.8 | 9.1 | 10.0 |
| Прыжок в дл. с места (см) | 195 | 175 | 160 | 180 | 165 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 | 330 | 280 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 115 | 105 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| Метание мяча (м) | 35 | 29 | 25 | 22 | 18 | 12 |
| Подтягивания в висе на перекладине (раз) | 7 | 5 | 3 | 17 | 14 | 10 |
| Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 25 | 18 | 12 | 12 | 8 | 4 |
| Наклон вперед сидя (см) | 10 | 6 | 4 | 15 | 9 | 6 |
| Поднимание туловища лежа за 1 мин. (раз) | 48 | 40 | 30 | 45 | 35 | 30 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) | 105 | 95 | 85 | 135 | 125 | 110 |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м. (сек) | 4.8 | 5.2 | 5.8 | 5.1 | 5.8 | 6.2 |
| Бег 60м. (сек) | 9.4 | 10.2 | 10.8 | 9.8 | 10.4 | 11.0 |
| Бег 1000м. (мин, сек) | 4.00 | 4.30 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 5.30 |
| Бег 1500м (мин, сек) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Челночный бег 3 х 10м. (сек) | 8.1 | 8.7 | 9.5 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |
| Прыжок в дл. с места (см) | 200 | 185 | 160 | 185 | 170 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 350 | 300 | 350 | 310 | 260 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 85 |
| Метание мяча (м) | 38 | 31 | 25 | 24 | 19 | 15 |
| Вис на согнутых руках (сек) | 32 | 23 | 14 | 26 | 15 | 8 |
| Подтягивания в висе на перекладине (раз) | 8 | 6 | 4 | 19 | 15 | 10 |
| Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 26 | 19 | 15 | 12 | 8 | 4 |
| Наклон вперед сидя (см) | 10 | 7 | 4 | 16 | 11 | 6 |
| Поднимание туловища лежа за 1 мин. (раз) | 45 | 38 | 30 | 42 | 37 | 32 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) | 110 | 100 | 85 | 140 | 125 | 110 |

8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м. (сек) | 4.7 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 5.6 | 6.0 |
| Бег 60м. (сек) | 8.8 | 9.7 | 10.0 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Бег 1000м. (мин, сек) | 3.40 | 4.10 | 4.40 | 4.20 | 4.50 | 5.00 |
| Бег 2000м (мин, сек) | 10.00 | 10.40 | 12.00 | 11.00 | 12.40 | 14.00 |
| Челночный бег 3 х 10м. (сек) | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 8.6 | 9.2 | 9.8 |
| Прыжок в дл. с места (см) | 210 | 195 | 170 | 185 | 170 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 130 | 120 | 100 | 115 | 105 | 90 |
| Метание мяча (м) | 41 | 37 | 30 | 26 | 21 | 16 |
| Вис на согнутых руках (сек) | 30 | 20 | 10 | 16 | 8 | 4 |
| Подтягивания в висе на перекладине (раз) | 9 | 7 | 5 | 17 | 14 | 10 |
| Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 29 | 22 | 15 | 10 | 7 | 4 |
| Наклон вперед сидя (см) | 11 | 7 | 4 | 18 | 11 | 6 |
| Поднимание туловища лежа за 1 мин. (раз) | 57 | 46 | 35 | 43 | 39 | 35 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) | 115 | 105 | 90 | 145 | 135 | 120 |

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м. | 4.6 | 5.0 | 5.6 | 5.0 | 5.5 | 6.0 |
| Бег 60м. | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.4 |
| Бег 1000м. | 3.30 | 4.00 | 4.30 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| Бег 2000м | 9.20 | 10.00 | 11.0 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| Челночный бег 3 х 10м. | 7.7 | 8.2 | 8.7 | 8.5 | 9.0 | 9.5 |
| Прыжок в длину с места | 220 | 205 | 170 | 190 | 175 | 155 |
| Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 125 | 10 | 115 | 110 | 100 |
| Метание мяча на дальность | 43 | 38 | 31 | 27 | 23 | 18 |
| Вис на согнутых руках | 32 | 18 | 15 | 24 | 16 | 5 |
| Подтягивания в висе (висе лежа) | 10 | 8 | 7 | 16 | 12 | 5 |
| Сгибание рук в упоре лежа | 30 | 23 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| Наклон вперед сидя | 12 | 9 | 3 | 18 | 12 | 6 |
| Поднимание туловища лежа | 55 | 50 | 42 | 40 | 35 | 27 |
| Прыжки со скакалкой | 120 | 110 | 90 | 150 | 140 | 125 |

Контрольные нормативы в разделах «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики» оцениваются по технике выполнения заданного упражнения.

В соответствии с Положением о внутришкольном контроле предусмотрено три вида контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид контроля |  | Текущий контроль | | | | Итоговый  контроль | Итого |
|  | 1  четв | 2  четв | 3  четв | 4  четв |
| 5 класс | | | | | | | |
| Контроль знаний  (тестирование) | 1 | | 1 | 1 |  | 1 | 4 |
| Контроль умений и навыков | 4 | | 6 | 5 | 2 |  | 17 |
| Тестирование уровня физической подготовленности | 5 | |  |  | 5 |  | 10 |
| 6 класс | | | | | | | |
| Контроль знаний  (тестирование) | 1 | | 1 | 1 |  | 1 | 4 |
| Контроль умений и навыков | 4 | | 6 | 5 | 2 |  | 17 |
| Тестирование уровня физической подготовленности | 5 | |  |  | 5 |  | 10 |
| 7 класс | | | | | | | |
| Контроль знаний  (тестирование) | 1 | | 1 | 1 |  | 1 | 4 |
| Контроль умений и навыков | 4 | | 6 | 5 | 2 |  | 17 |
| Тестирование уровня физической подготовленности | 5 | |  |  | 5 |  | 10 |
| 8 класс | | | | | | | |
| Контроль знаний  (тестирование) | 1 | | 1 | 1 |  | 1 | 4 |
| Контроль умений и навыков | 4 | | 6 | 5 | 2 |  | 17 |
| Тестирование уровня физической подготовленности | 5 | |  |  | 5 |  | 10 |
| 9 класс | | | | | | | |
| Контроль знаний  (тестирование) | 1 | | 1 | 1 |  | 1 | 4 |
| Контроль умений и навыков | 4 | | 6 | 5 | 2 |  | 17 |
| Тестирование уровня физической подготовленности | 5 | |  |  | 5 |  | 10 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе;

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

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

*• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

*• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного курса**

Содержание учебного курса представлено в авторской рабочей программе «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей образоват. организаций /В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.- 104с.» на стр.22-82.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов, тем | Часы учебного времени  1 вариант | Часы учебного времени  2 вариант | | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
| 5класс | | | | | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  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.  Характеристикавидов  спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе  Физическая культура человека  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения  Физическая культура человека  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | В процессе урока | | В процессе урока | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»  Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста.  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. 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.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем  организма, на его рост и развитие |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол)  **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры. Правила техники безопасности  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  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 освоенньгх элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).  **Освоение техники ведения мяча**  Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **Овладение техникой брос­ков мяча**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м  **Освоение индивидуальной техники защиты**  Вырывание и выбивание мяча.  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **Освоение тактики игры**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движе­ний  Спортивные игры (волейбол)  **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности**  История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)  **Освоение техники приёма и передач мяча**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку  **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  **Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3  **Развитие выносливости**  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин  **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей ~**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку  **Освоение техники нижней прямой подачи**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки  **Освоение техники прямого нападающего удара**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **Освоение тактики игры**  Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми  **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля  **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | 16 | | 24 | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  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  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  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  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  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий.  Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры  Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий  Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики  **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  **Организующие команды и приёмы**  *Освоение строевых упражнений*  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.  **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)**  *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении* Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах  **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)**  *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами*  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками  **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях**  *Освоение и совершенствование висов и упоров*  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.  **Опорные прыжки**  *Освоение опорных прыжков*  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **Акробатические упражне­ния и комбинации**  *Освоение акробатических упражне­ний*  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  **Развитие координационных способностей**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря  **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча  **Развитие гибкости**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами  **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений  **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки  **Овладение организаторски­ми умениями**  Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | 16 | | 24 | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния и  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Используют данные упражнения для развития гибкости  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  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| 4 | Легкая атлетика  *Овладение техникой спринтерского бега*  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  *Овладение техникой длительного бега*  Бег в равномерном темпе от 10 до  12 мин.  Бег на 1000 м.  *Овладение техникой прыжка в дли­ну*  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  *Овладение техникой прыжка в вы­соту*  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (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.  **Развитие выносливости**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка.  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей  **Развитие скоростных спо­собностей**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью  **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 вы-пол нения легкоатлетических упраж­нений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой  **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скорост-но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены  **Овладение организатор­скими умениями**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | 36 | | 54 | 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.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей  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 понятиетехники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований  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  Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| 5 | **Урок игра, соревнование** | 34 | | 34 |  |
|  | **Итого** | 68 | | 102 |  |

**6класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие  Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.  Самонаблюдение и само­контроль  Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том | В процессе урока | В процессе урока | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.  Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек  Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля  В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |
| 2 | Спортивные игры  Спортивные игры (баскетбол)  **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры. Правила техники безопасности  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  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 освоенньгх элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).  **Освоение техники ведения мяча**  Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **Овладение техникой брос­ков мяча**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м  **Освоение индивидуальной техники защиты**  Вырывание и выбивание мяча.  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **Освоение тактики игры**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам  мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движе­ний  Спортивные игры (волейбол)  **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности**  История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)  **Освоение техники приёма и передач мяча**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку  **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  **Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3  **Развитие выносливости**  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин  **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку  **Освоение техники нижней прямой подачи**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки  **Освоение техники прямого нападающего удара**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **Освоение техники нижней прямой подачи**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м через сетку  **Освоение техники прямого нападающего удара**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей  **Освоение тактики игры**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций  **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми  **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля  **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | 16 | 24 | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  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  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  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  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  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий.  Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры  Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий  Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики  **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  **Организующие команды и приёмы**  **6класс**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)**  *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении* Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах  **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)**  *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами*  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками  **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)**  *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении* Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах  **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)**  *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами*  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками  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.  **Опорные прыжки**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).  **Акробатические упражне­ния и комбинации**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  **Развитие координационных способностей**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря  **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча  **Развитие гибкости**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами  **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений  **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки  **Овладение организаторски­ми умениями**  Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | 16 | 24 | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния и  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Используют данные упражнения для развития гибкости  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  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| 4 | Легкая атлетика  **Беговые упражнения**  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.  Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м  **Прыжковые упражнен**и**я**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **Метание малого мяча**  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.  **Развитие выносливости**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка.  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей  **Развитие скоростных спо­собностей**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью  **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 вы-пол нения легкоатлетических упраж­нений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой  **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скорост-но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены  **Овладение организатор­скими умениями**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | 36 | 54 | 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.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей  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 понятиетехники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований  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  Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| 5 | **Урок-игра, соревнование** | 34 | 34 |  |
| 6 | **Итого** | 68 | 102 |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  **Физическая культура человека**  **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения**  *Познай себя*  Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове. Упражнения для ук­репления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра­стного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | В процессе урока | В процессе урока | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста.  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. 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.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем  организма, на его рост и развитие |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол)  **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры. Правила техники безопасности  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника  **Освоение техники ведения мяча**  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пас­сивным сопротивлением защитника  **Овладение техникой брос­ков мяча**  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м  **Освоение индивидуальной техники защиты**  Перехват мяча  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Дальнейшее обучение технике движе­ний  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Дальнейшее обучение технике движе­ний  **Освоение тактики игры**  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)  **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей**  Дальнейшее обучение технике движе­ний  Волейбол  **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности**  История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)  **Освоение техники приёма и передач мяча**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку  **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей**  Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей  **Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3  **Развитие выносливости**  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин  **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку  **Освоение техники нижней прямой подачи**  Нижняя прямая подача мяча  через сетку  **Освоение техники прямого нападающего удара**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей  **Освоение тактики игры**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций  **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми  **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля  **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | 16 | 24 | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  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  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  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  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  Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол  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  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  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры  Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий  Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики  **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  **Организующие команды и приёмы**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»  **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)**  *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении*  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах  **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)**  *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами*  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками  **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях**  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  **Опорные прыжки**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)  **Акробатические упражне­ния и комбинации**  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат  **Развитие координационных способностей**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря  **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча  **Развитие гибкости**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами  **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений  **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки  **Овладение организаторски­ми умениями**  Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | 16 | 24 | 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.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости  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  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| 4 | Легкая атлетика  Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м  Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега  Процесс совершенствования прыжков в высоту  Метание теннисного мяча на даль­ность отскока от стены с места, с ша­га, с двух шагов, с трёх шагов; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх  **Развитие выносливости**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка.  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей  **Развитие скоростных спо­собностей**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью  **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 вы-пол нения легкоатлетических упраж­нений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой  **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скорост-но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены  **Овладение организатор­скими умениями**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | 36 | 54 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  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  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  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  Применяют разученные упражнения для развития выносливости  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей  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 понятиетехники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований  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  Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| 5 | **Урок-игра, соревнование** | 34 | 34 |  |
| 6 | **Итого** | 68 | 102 |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  **Физическое развитие чело­века**  *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития  *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний*  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  *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма*  Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхании  *Психические процессы в обучении двигательным действиям* **8—9 классы**  Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)  *Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями*  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля  **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью**  **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**  *Основы обучения и самообучения двигательным действиям*  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.  Двигательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения  **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомле­ния в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. 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  **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах  **Совершенствование физи­ческих способностей**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования  **Адаптивная физическая культура**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления  **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования  **История возникновения и формирования физической культуры**  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели  **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)**  Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.  **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния**  *Олимпиады: странички истории*  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | В процессе урока | В процессе урока | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности  Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции  Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма  Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям  Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности  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  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. Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур  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  Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма  Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий  Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека  Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований  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  Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| 2 | Спортивные игры баскетбол  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  **Освоение ловли и передач мяча**  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча  **Освоение техники ведения мяча**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча  **Овладение техникой брос­ков мяча**  Дальнейшее закрепление техники  бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в  прыжке  **Освоение индивидуальной техники защиты**  Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей.  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  **Освоение тактики игры**  Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)  **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей  Спортивные игры (волейбол)  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек  **Освоение техники приёма и передач мяча**  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.  **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Дальнейшее обучение технике движе­ний  **Развитие выносливости**  Дальнейшее развитие выносливости.  **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей  **Освоение техники нижней прямой подачи**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **Освоение техники прямого нападающего удара**  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Совершенствование  координационных способностей  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Совершенствование  координационных способностей  **Освоение тактики игры**  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.  **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми  **Самостоятельные занятия**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля  **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | 16 | 24 | 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  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  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  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  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  Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  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  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  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры  Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий  Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики  **Освоение строевых упраж­нений**  Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево  **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении**  Совершенствование двигательных спо­собностей  **Освоение и совершенство­вание висов и упоров**  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём 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  **Освоение опорных прыж­ков**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).  **Освоение акробатических упражнений**  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад.  **Развитие координационных способностей**  Совершенствование кондиционных способностей  **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Совершенствование скоростно-силовых способностей  **Развитие гибкости**  Совершенствование способностей  двигательных  **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки  **Самостоятельные занятия**  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости  **Овладение организаторски­ми умениями**  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | 16 | 24 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости  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  Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| 4 | Легкая атлетика  **Овладение техникой сприн­терского бега**  Низкий старт до 30 м  - от 70 до 80 м  - до 70 м.  **Овладение техникой прыж­ка в длину**  Прыжки в длину с 11—13 шагов раз­бега.  **Овладение техникой прыж­ка в высоту**  Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.  **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность**  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (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.  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Дальнейшее развитие 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  **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  **Самостоятельные занятия**  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си­ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены  **Овладение организаторски­ми умениями**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | 30 | 45 | 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  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  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.  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  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей  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  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  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих 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 |
| 5 | Единоборства  **Овладение техникой при­ёмов**  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  **Развитие координационных способностей**  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п.  **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Силовые упражнения и единоборства в парах  **Знания**  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  **Самостоятельные занятия**  Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры  **Овладение организаторски­ми способностями**  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом | 6 | 9 | 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  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости  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  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| 6 | **Урок-игра, соревнование** | 34 | 34 |  |
| 7 | **Итого** | 68 | 102 |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  **Физическое развитие чело­века**  *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития  *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний*  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  *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма*  Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхании  *Психические процессы в обучении двигательным действиям*  Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)  *Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями*  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля  **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью**  **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**  *Основы обучения и самообучения двигательным действиям*  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.  Двигательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения  **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомле­ния в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. 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  **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах  **Совершенствование физи­ческих способностей**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования  **Адаптивная физическая культура**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления  **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования  **История возникновения и формирования физической культуры**  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели  **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)**  Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.  **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния**  *Олимпиады: странички истории*  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | В процессе урока | В процессе урока | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности  Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции  Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма  Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям  Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности  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  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. Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур  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  Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма  Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий  Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека  Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований  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  Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| 2 | Спортивные игры баскетбол  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  **Освоение ловли и передач мяча**  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча  **Освоение техники ведения мяча**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча  **Овладение техникой брос­ков мяча**  Дальнейшее закрепление техники  бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в  прыжке  **Освоение индивидуальной техники защиты**  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Совершенствование техники **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Совершенствование техники  **Освоение тактики игры**  Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)  **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей**  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей  Спортивные игры (волейбол)  **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек  **Освоение техники приёма и передач мяча**  Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели  **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей**  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)**  Совершенствование координацион­ных способностей  **Развитие выносливости**  Совершенствование выносливости  **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей  **Освоение техники нижней прямой подачи**  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки  **Освоение техники прямого нападающего удара**  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах  **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей**  Совершенствование  координационных способностей  **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей**  Совершенствование  координационных способностей  **Освоение тактики игры**  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите  **Знания о спортивной игре**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми  **Самостоятельные занятия**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля  **Овладение организаторски­ми умениями**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | 16 | 24 | 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  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  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  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  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  Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  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  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  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры  Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий  Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики  **Освоение строевых упраж­нений**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении  **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении**  Совершенствование двигательных спо­собностей  **Освоение и совершенство­вание висов и упоров**  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь **Освоение опорных прыж­ков**  Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см)  **Освоение акробатических упражнений**  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.  **Развитие координационных способностей**  Совершенствование кондиционных способностей  **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Совершенствование скоростно-силовых способностей  **Развитие гибкости**  Совершенствование способностей  двигательных  **Знания о физической куль­туре**  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки  **Самостоятельные занятия**  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости  **Овладение организаторски­ми умениями**  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | 16 | 24 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости  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  Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| 4 | Легкая атлетика  **Овладение техникой сприн­терского бега**  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей  **Овладение техникой прыж­ка в длину**  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину  **Овладение техникой прыж­ка в высоту**  Совершенствование техники прыжка в высоту  **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность**  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Совершенствование 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  **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  **Самостоятельные занятия**  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си­ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены  **Овладение организаторски­ми умениями**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | 30 | 45 | 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  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  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.  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  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей  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  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  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих 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 |
| 5 | Единоборства  **Овладение техникой при­ёмов**  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  **Развитие координационных способностей**  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п.  **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  Силовые упражнения и единоборства в парах  **Знания**  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  **Самостоятельные занятия**  Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры  **Овладение организаторски­ми способностями**  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом | 6 | 9 | 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  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости  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  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| 6 | **Урок игра, соревнование** | 34 | 34 |  |
| 7 | **Итого** | 68 | 102 |  |

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | | Дидактическое описание | Количество | |
| Книгопечатная продукция | | | | | | |
| 1. | | Основная литература:  1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей образоват. организаций /В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.- 104с.  2. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для образоват. организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. М.: Просвещение,2014. – 239с  3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей образоват. организаций /М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин,  Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. М.: Просвещение,2014. – 142с. | | Оказывают помощь в выполнении самостоятельной работы по предмету. | 3 | |
| 2. | | Дополнительная литература:  1. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)  2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с | | 2 | |
| Технические средства обучения | | | | | | |
| 3. | | Аудио-центр с системой озвучивания спортивного зала | Служит для усиления звука при проведении уроков и соревнований | | 1 | |
| 4. | | Радиомикрофон | 1 | |
| 5 | | Мультимедийный компьютер | Служат для обеспечения наглядности образовательного процесса. | | 1 | |
| 6 | | Принтер лазерный | 1 | |
| 7 | | Цифровая фотокамера | 1 | |
| 8 | | Доска аудиторская | 1 | |
| Учебно-практическое оборудование | | | | | | |
| 9 | | Стенка гимнастическая | Служат для обеспечения практических навыков при освоении раздела «Гимнастика» | | 15 | |
| 10 | | Бревно гимнастическое напольное | 1 | |
| 11 | | Конь гимнастический | 1 | |
| 12 | | Козел гимнастический | 1 | |
| 13 | | Перекладина гимнастическая | 1 | |
| 14 | | Брусья параллельные | 1 | |
| 15 | | Мост гимнастический подкидной | 1 | |
| 16 | | Дорожка акробатическая | 1 | |
| 17 | | Маты гимнастические | 15 | |
| 18 | | Мяч набивной | 15 | |
| 19 | | Скакалка гимнастическая | 15 | |
| 20 | | Палка гимнастическая | 15 | |
| 21 | | Планка для прыжков в высоту | Служат для обеспечения практических навыков при освоении раздела «Легкая атлетика» | | 1 | |
| 22 | | Стойки для прыжков в высоту | 1 пара | |
| 23 | | Мат для прыжков в высоту | 1 | |
| 24 | | Барьеры легкоатлетические тренировочные | 4 | |
| 25 | | Сектор для прыжков в длину с места | 1 | |
| 26 | | Рулетка измерительная | 1 | |
| 27 | | Шит баскетбольный с кольцом и сеткой | Служат для обеспечения практических навыков при освоении раздела «Спортивные игры» | | 6 | |
| 28 | | Мячи баскетбольные | 15 | |
| 29 | | Стойки волейбольные | 1 пара | |
| 30 | | Сетка волейбольная | 1 | |
| 31 | | Вышка судейская | 1 | |
| 32 | | Мячи волейбольные | 15 | |
| 33 | | Табло перекидное | 1 | |
| 34 | | Ворота для мини-футбола с сеткой | 2 | |
| 35 | | Мячи футбольные | 15 | |
| 36 | | Насос для мячей | 1 | |
| Спортивные залы | | | | | | |
|  | Спортивный зал игровой | | Служит для проведения уроков физической культуры | | | 1 |
|  | Спортивный зал малый | | 1 |
|  | Кабинет учителя | | Служит для работы учителя | | | 1 |
| Пришкольный стадион | | | | | | |
|  | Легкоатлетическая дорожка | | Служат для обеспечения практических навыков при освоении раздела «Легкая атлетика» | | | 1 |
|  | Сектор для прыжков в длину с разбега | | 1 |
|  | Игровое поле для мини-футбола | | Служат для обеспечения практических навыков при освоении раздела «Спортивные игры» | | | 1 |
|  | Площадка баскетбольная | | 1 |
|  | Площадка волейбольная | | 1 |
|  | Гимнастический городок | | Служат для обеспечения практических навыков при освоении раздела «Гимнастика» | | | 1 |
|  | Полоса препятствий | | 1 |