

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
«Общеобразовательный центр «Школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО
протокол № 1
от 29.08 2016 г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УВР
Е.В. Чигирева /Чигирева Е.В./
«30» август 2016 г.

«Утверждаю»
Директор
ЧОУ СОШ ООЦ «Школа»
Сидорова С.И.
«30» август 2016 г.



Рабочая программа по физической культуре

Составлена на основе Примерной программы по физической культуре, Рабочих программ предметной линии учебников Виленского М.Я., Ляха В.И.. 5 – 9 классы.

г. Тольятти Самарской области

Программа по физической культуре

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Примерной программы по физической культуре, Рабочих программ предметной линии учебников Виленского М.Я., Ляха В.И.. 5 – 9 классы.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого

применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в 5 классе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учетом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье. Формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры выделяется в пятом классе 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов направлены на

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать или иметь представление:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного

инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м	12	165
	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	18
К выносливости	Бег 2000 м	8 мин 50 с	10 мин 20 с

	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30с	21 мин
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

5. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание среднего общего образования по учебному предмету.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

Метание на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот упор на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части разрабатывает и определяет учитель.

6. Содержание учебного предмета

Знания 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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой 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, принёсших 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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по медицинским показаниям, в ход уроков осваивают содержание программы по разделам «Знания о физической культуре», « История физической культуры».

Учебная программа соответствует программе формирования ИКТ -компетентностей, программе развития УУД.

Учебная программы опирается на приоритетные для НОУ «ООЦ «Школа» технологии: технологии индивидуального обучения, метод проектов, информационные технологии, личностно- ориентированные технологии, технологии здоровьесбережения.

Используются следующие формы уроков, представленные в нижеследующей таблице:

Классические типы уроков		Нетрадиционные типы уроков	
1	Вводный урок	1	Урок – турнир
2	Урок новых знаний	2	Урок – путешествие
3	Урок закрепления знаний	3	Урок творчества
		4	Интегрированный урок
		5	Урок – игра
		6	Урок-соревнование

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

Тематический план (5 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	105
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	27
3	Лыжная подготовка	24
4	Спортивные игры	36
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	105

**Тематическое планирование по физической культуре
5 класс, 105 часов**

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
История физической культуры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	В процессе уроков
Физическая культура человека	Познай себя, рост – весовые показатели. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Зрение. Гимнастика для глаз. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз	
Способы физкультурной деятельности		
Выбор упражнений и составление индивидуального комплекса для утренней зарядки	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков
Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах	
Гимнастика с основами акробатики		18
Краткая характеристика вида спорта Виды гимнастики Правила техники безопасности	История гимнастики Предназначение каждого вида гимнастики Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	В процессе уроков
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 Описывают технику перестроений.	1
Упражнения общеразвивающей направленности (без	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений с сочетанием	1

предметов) на месте и в движении	различных положений и движений рук, ног, туловища с подскоками, приседаниями, поворотами	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений с сочетанием различных положений и движений рук, ног, туловища с подскоками, приседаниями, поворотами	1
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Мальчики с набивным мячом, девочки с палками	1
Совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, «уголок»; Девочки: подтягивание из вися лежа, смешанные висы	Описывают технику упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях	1
<i>Освоение акробатических упражнений</i> (Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках)	Описывают технику, составляют комбинации	3
Акробатические соединения из 3-4 элементов	Описывают технику, составляют комбинации	3
Развитие координационных способностей Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря. Упражнения на г/стенке.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. брусьях, перекладине, г/коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного г/мостика в глубину. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	3
Развитие силовых способностей и силовой выносливости (Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами)	Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости	1
Опорный прыжок.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).	1

	Описывают технику	
Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1
Знания о физической культуре	Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	В процессе урока
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений	В процессе урока
Легкая атлетика		27
Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30м, 60 м.	Описывают технику <i>спринтерского бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	4
Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Бег на 1000м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2+2
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	1+2
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	2
Метание малого в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8м.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор на 5-6 м Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1+1
Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1+1
Броски набивного мяча (2кг) разными способами.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1
1. Челночный бег, бег с изменением направления, скорости. 2. Бег, прыжки с преодолением препятствий	Применяют разученные упражнения для развития <i>координационных способностей</i> .	2

1. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. 2. Минутный бег, эстафета, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения на <i>развитие выносливости</i>	+2
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. Применяют разученные упражнения для развития <i>скоростно-силовых способностей</i> .	+2
Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения на <i>развитие скоростных способностей</i>	1+2
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	В процессе урока
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике	В процессе урока
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		24
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	В процессе уроков
Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила	24

бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
Знания	Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	В процессе уроков
Спортивные игры. Баскетбол		18
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	В процессе уроков
1. Стойки игрока. 2. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. 3. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	3
Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча	Описывать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках в квадрате, круге). Взаимодействовать со сверстниками.	2
Ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Описывать технику ведения мяча	1
Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывать технику ведения мяча	1
Броски одной и двумя руками с места и в движении.	Описывают технику бросков мяча после ведения, ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60м. Взаимодействуют со сверстниками.	2

Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальная техника защиты	Описывать индивидуальную техники защиты. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила безопасности	1
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3
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», «Мяч капитану»	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3
1. Владение игрой по упрощенным правилам мини-баскетбола. 2. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2
Волейбол		18
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	В процессе уроков
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2
Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	2
Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	2
1. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с. 2. П/и и эстафеты с мячом и без мяча.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростно-силовых и скоростных способностей.	2
Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-5м от сетки	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	2
Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером.	Описывают технику прямого нападающего удара, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	2
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1

и развитие координационных способностей		
Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0) без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная)	В процессе уроков
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе уроков

Тематический план (6 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	105
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	27
3	Лыжная подготовка	24
4	Спортивные игры	36
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	105

**Тематическое планирование по физической культуре
6 класс, 105 часов**

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
История физической культуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	В процессе уроков
Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют индивидуальные комплексы с предметом на голове	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Наложение повязок и жгутов, переноска пострадавших	
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуального к-са для физкультминуток	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков
Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Осваивают упражнения и простейшие программы для организации самостоятельных тренировок и развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств	
Гимнастика с основами акробатики		18
Краткая характеристика вида спорта Виды гимнастики Правила техники безопасности	История гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов Виды гимнастики, их предназначение. Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	В процессе уроков
Освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	1
Упражнения общеразвивающей	Описывают технику общеразвивающих упражнений в парах. Составляют комбинации	2

направленности (без предметов) на месте, в движении	из числа выученных упражнений. Сочетание различных положений рук, ног, туловища	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений. Мальчики с гантелями (1-3 кг), девочки с обручами	2
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем 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 с изгибами, вис лежа, вис присев.	1
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. <i>Описывают технику, составляют комбинации</i>	6
Опорные прыжки	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	2
Развитие координационных способностей Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне, на г/стенке. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. брусьях, перекладине, г/коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного г/мостика в глубину. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	3
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости	1
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	В процессе урока
Развитие гибкости	Упражнения с партнером, акробатические, на г/стенке. Используют данные упражнения для развития гибкости	В процессе урока
Знания о физической культуре	Помощь и страховка, демонстрация упражнений	В процессе урока
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов	В процессе урока
Легкая атлетика		27
Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50	Описывают технику, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2+2

м. Бег на результат 60 м.		
Бег в равномерном темпе до 15 минут Бег на 1200м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	3
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	1+2
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	2+2
Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2кг)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор на 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений	3+1
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Применяют разученные упражнения на развитие выносливости	1+3
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. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	2
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	3
Знания о физической культуре	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	В процессе урока
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за	В процессе урока

	физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике	
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		24
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1
Одновременный и попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» Торможение и повороты упором, переступанием Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». Подъемы и спуски под уклон «С горки на горку» и др. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	23
Знания	Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	В процессе уроков
Спортивные игры. Баскетбол		18
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	В процессе уроков
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Описывают технику изучаемых игровых приемов и	2

	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	
Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках в квадрате, круге). Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками.	4
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2
	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60м. Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками.	2
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила безопасности	1
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1+1
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». Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3
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. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2
Волейбол		18
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	В процессе уроков

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2
Освоение техники приёма и передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Передачи мяча над собой То же через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2
Освоение техники приёма и передач мяча над собой, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2
Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	2
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	1
Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с. П/и и эстафеты с мячом и без мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием на дальность т в цель.	1

Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с 3-6м через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	2
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямого нападающий удар после подбрасывания партнером. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	2
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная)	В процессе уроков
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе уроков

Тематический план (7 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	105
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	27
3	Лыжная подготовка	24
4	Спортивные игры	36
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	105

**Тематическое планирование по физической культуре
7 класс, 105 часов**

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
История физической культуры. Физическая культура в современном обществе	ФКиС в Российской Федерации на современном этапе. Положение Федерального закона «О физической культуре и спорте».	В процессе уроков
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Вредные привычки. Допинг.	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Психологические особенности возрастного развития. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	
Способы физкультурной деятельности		
Выбор упражнений и составление индивидуального к-са для утренней зарядки	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков
Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	
Гимнастика с основами акробатики		18
Краткая характеристика вида спорта Виды гимнастики Правила техники безопасности	История гимнастики Предназначение каждого вида гимнастики Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	В процессе уроков
<i>Освоение строевых упражнений.</i>	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы.	1
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) в парах	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. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений.	2

<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг); девочки: с обручами, булавами, палками, большим мячом.</p>	<p>Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений.</p>	<p>2</p>
<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н. жердь</p>	<p>Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений на гимнастических брусках</p>	<p>2</p>
<p><i>Освоение опорных прыжков.</i> М: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см); д: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см);</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков</p>	<p>2</p>
<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> М: Кувырок вперед - стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; д: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>Описывают технику акробатических, составляют комбинации</p>	<p>3</p>
<p>Развитие координационных способностей Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне, на г/стенке, брусках, перекладине, г/коне и козле.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного г/мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>	<p>2</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости</p>	<p>2</p>

Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		
Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости	1
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.	1
Знания о физической культуре	Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Упражнения для разогревания; основы выполнения г/упражнений	В процессе урока
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	В процессе урока
Легкая атлетика		27
Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2+2
Бег в равномерном темпе м: до 20мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <i>техники</i>	2
Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2+1
Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	1+1

<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трех, горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12м.</p> <p>Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Броски набивного мяча (2кг).</p> <p>Ловля набивного мяча двумя руками после броска</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трех, горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12м, партнёра, после броска вверх.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	<p>2+2</p>
<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-тиминутный бег, эстафета, круговая тренировка, развитие выносливости</p>	<p>Применяют разученные упражнения на развитие выносливости</p>	<p>1+3</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.</p> <p>Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	<p>1+3</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Эстафеты со стартом из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, челночный бег</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	<p>1+3</p>
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила</p>	<p>В процессе урока</p>

	соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике	В процессе уроков
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		24
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	В процессе уроков 1
Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	23
Знания	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	В процессе уроков
Спортивные игры. Баскетбол		18
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	В процессе уроков
Стойки игрока. Перемещения в стойке	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно,	2

<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.</p>	
<p>Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках в квадрате, круге).</p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча. Взаимодействовать со сверстниками.</p>	2
<p>Ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>	<p>Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками.</p>	2
<p>Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками.</p>	2
<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 4,80м с пассивным сопротивлением.</p>	<p>Овладение техникой. Описывают технику бросков мяча. Взаимодействуют со сверстниками.</p>	2
<p>Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.</p>	<p>Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила безопасности</p>	2
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	2

способностей Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
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».	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2
Волейбол		18
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	В процессе уроков
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2
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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2
Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	2
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	2
Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с П/и и эстафеты с мячом и без мяча. Прием мяча снизу на месте и после перемещения. То же через сетку. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости.	2
Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	2
Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером.	Описывают технику прямого нападающий удара, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	2
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1

Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная); Правила и организация игры.	В процессе уроков
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе уроков

Тематический план (8 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	105
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	24
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры	36
5	Элементы единоборств	9
6	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	105

Тематическое планирование по физической культуре
8 класс, 105 часов 3 ч. в неделю.

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
Знания о физической культуре		В течение уроков
<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>	
Способы физкультурной деятельности		В течение уроков
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p>	
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>	
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p>	
Баскетбол		18
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	
<p>Освоение ловли и передачи мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Освоение индивидуальной техники защиты. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
Волейбол.		18
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	
Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Игра по упрощенным правилам волейбола. Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	
Обучение технике прямого нападающего удара	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Закрепление техники владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	
Закрепление техники перемещений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов	
Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий	
Обучение тактике игры. Совершенствование тактики	Соблюдают правила безопасности	
Знания о спортивной игре	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий	
Подвижные игры	Используют игровые задания в самостоятельных занятиях.	
Гимнастика с элементами акробатики		18
Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.	
Упражнения без предметов на месте и в движении	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
Упражнения с предметами	Описывают технику упражнений с предметами.	
Освоение и совершенствование висов и упоров <u>Мальчики</u> : из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. <u>Девочки</u> : из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение опорных прыжков. <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок боком с поворотом на 90° (кони в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение акробатических упражнений. <u>Мальчики</u> : кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.	Описывают технику акробатических упражнений	

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.		
Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	
Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	
Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	
Овладение организаторскими умениями. Составление простейших комбинаций упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	
Легкая атлетика		24
Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	
Овладение техникой метания 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 меча	Описывают технику. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	
Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
Знания о физической культуре	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	
Лыжная подготовка		18

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стандартный вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила безопасности.	
Знания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.	
Элементы единоборства		9
Овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
Развитие координационных способностей. Повторение пройденного материала по приемам единоборств.	Применяют основные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	
Знания. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья	

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр ;

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 2)

П – комплект, необходимый для работы в группах

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011.	1	
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. ФГОС . / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013	1	
3. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова], под ред М.Я.Виленского. – М.: «Просвещение», 2009.	К	
<u>Литература для учителя.</u>		
1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»		
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. – М., 2001г	1	
3. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 5-9 классы. - Издательство «Первое сентября», 2002 г.	1	
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Издательство Москва, 1998.	1	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр		
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина,	П	

мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический Коврики гимнастические Кегли Обруч пластиковый детский Флажки: разметочные с опорой, стартовые Жилетки игровые с номерами	К К П П П П П Д П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	