

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре на ступень основного общего образования разработана в соответствии со следующими документами:

- закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года, с изменениями)
- основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Гимназия станицы Азовская , утверждена педагогическим **советом (протокол №1 от 30.08.2019г.)**
- авторская программа по физической культуре 5-9 классы, авторы:**автор Т.В Петрова Ю.А Копылова Н.В Полянская С.С Петров Москваиздательский центр “Вентана – Граф” 2013**

Целью реализации основного общего образования является:

- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенции и компетентности, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление личности и её индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости.

Цели:

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

Роль учебного курса «Физическая культура» в достижении обучающимися планируемых результатов в освоении ООП, заключается в следующем:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности;
- Формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- Формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- Воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельностью.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В связи с климатическими особенностями данного региона, лыжные гонки, предлагаемые авторской программой, в количестве: 20 часов для 5 класса, 20 часов для 6 класса, 20 часов для 7 класса, 20 часов для 8 класса, 18 часов для 9 класса, заменена на кроссовую подготовку с соответствующим количеством часов.

2. Общая характеристика учебного предмета

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Физическое воспитание в основной общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Программа по предмету «Физическая культура» содержит три системно взаимосвязанных между собой раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание предмета физическая культура включает следующие разделы:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и

способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом и примерными программами среднего общего образования, согласно учебному плану МБОУ гимназия станица Азовская предмет «Физическая культура» изучается с 5 класса по 9 класс.

Общий объём учебного времени составляет 510 часов.

5 класс по 3 часа – 34 учебных недели – 102 часа в год.

6 класс по 3 часа – 34 учебных недели – 102 часа в год.

7 класс по 3 часа – 34 учебных недели – 102 часа в год.

8 класс по 3 часа – 34 учебных недели – 102 часа в год.

9 класс по 3 часа – 34 учебных недели – 102 часа в год.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Программа и учебники для обучающихся 5-7 классов, 8-9 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания. Что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся на средней и старших ступенях обучения.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Метапредметные результаты:

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

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты:

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

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

5. Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Знания о физической культуре

Древние Олимпийские игры. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. Понятие «Здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания. Масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья. Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Физкультминутки. Комплексы упражнений. Упражнения для снятия общего мышечного утомления

Лёгкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения. Челночный бег 4х10 метров. Бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперед. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания при прыжках в длину. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание резинового мяча вверх двумя руками. Метание резинового мяча вперед одной рукой. Метание резинового мяча двумя руками от груди. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы. Метание резинового мяча снизу двумя руками. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель

Гимнастика с основами акробатики

Построение. Перестроения. Расчеты. Передвижение в колонне. Выполнение строевых приемов. Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Выполнение строевых приемов с закрытыми глазами. Выполнение строевых приемов в быстром темпе. Выполнение строевых приемов после выполнения физической нагрузки. Перестроение по команде «в обход, противход». Комбинации из изученных элементов. Комбинации при движении в колонне. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через гимнастического козла. Упражнение с гимнастическим обручем. Лазание по канату. Развитие гибкости. Кувырок назад. Стойка на руках и голове. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка. Перекаты в группировке. Группировка, кувырок вперед.

Спортивные игры

Команды (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) , баскетболу (мини-баскетболу) , волейболу. Специальная подготовка : футбол – передача мяча , ведение мяча, игра головой , использование корпуса , обыгрыш сближающихся противников , финты.

Удары внешней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Удары серединой стопы. Удары внутренней частью подъема стопы.

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъема стопы. Остановка мяча подошвой. Введение мяча носком ноги. Введение мяча внешней стороной стопы. Введение мяча внутренней стороной стопы. Комбинации в футболе. Нападение 2 против 2. Выход 1 на 1 с вратарем. Штрафные удары. Пенальти. Навесы в штрафную зону . Подача угловых ударов. Введение мяча в игру. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 1000 м. Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке

Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тесты) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

6 класс

Знание о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение Олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Правильный режим дня. Понятие –здоровый образ жизни. Определение собственного типа телосложения. Оценка собственной физической подготовленности. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения. Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Лёгкая атлетика

Техника безопасности. Челночный бег 4x10 метров. Бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперед. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки . Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания при прыжках в длину. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание резинового мяча вверх двумя руками. Метание резинового мяча вперед одной рукой. Метание резинового мяча двумя руками от груди. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы. Метание резинового мяча снизу двумя руками.

Гимнастика с основами акробатики

Построение . Перестроения . Расчеты . Передвижение в колонне. Выполнение строевых приемов. Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Выполнение строевых приемов с закрытыми глазами. Выполнение строевых приемов в быстром темпе. Выполнение строевых приемов после выполнения физической нагрузки. Перестроение по команде «в обход, противход». Комбинации из изученных элементов. Комбинации при движении в колонне. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через гимнастического козла . Упражнение с гимнастическим обручем. Лазание по канату. Развитие гибкости . Кувырок назад. Стойка на руках и голове. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка.

Спортивные игры

Команды (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) , баскетболу (мини-баскетболу) , волейболу. Поддача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Передача мяча снизу 2 руками. Нападающий удар с зоны №2. Нападающий удар с зоны № 4. Нападающий удар с зоны № 3. Поддача мяча в зону № 1. Поддача мяча в зону № 6. Поддача мяча в зону № 5. Действия команды в защите. Прием мяча и доводка в зону 3. Блокирование мяча: одиночный, двойной, тройной блок. Самостраховка при блокировании. Взаимодействие игроков на площадке. Поддачи мяча: планирующая. Поддачи мяча: силовая. Поддачи мяча: силовая , планирующая в прыжке. Игровая комбинация «Взлет». Игровая комбинация «Морита». Игровая комбинация «Пайп». Игровая комбинация «1 темп». Игра для развития координации «Теннис». Игра по упрощенным правилам

Кроссовая подготовка

Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 1000 м. Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке

Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тесты) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

7 класс

Знание о физической культуре

Олимпийское движение в советской России. Олимпийское движение в современной России. Показатели физического развития человека. Основные двигательные качества человека. Осанка человека. Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятие на открытом воздухе: оздоровительная ходьба. Занятие на открытом воздухе: оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.

Лёгкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения . Челночный бег 4х10 метров. Бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперед. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки . Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания при прыжках в длину. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание резинового мяча вверх двумя руками. Метание резинового мяча вперед одной рукой. Метание резинового мяча двумя руками от груди. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы. Метание резинового мяча снизу двумя руками.

Гимнастика с основами акробатики

Построение . Перестроения . Расчеты . Передвижение в колонне. Выполнение строевых приемов. Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Выполнение строевых приемов с закрытыми глазами. Выполнение строевых приемов в быстром темпе. Выполнение строевых приемов после выполнения физической нагрузки. Перестроение по команде «в обход, противобход». Комбинации из изученных элементов. Комбинации при движении в колонне. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через гимнастического козла . Упражнение с гимнастическим

обручем. Лазание по канату. Развитие гибкости . Кувырок назад. Стойка на руках и голове. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка.

Спортивные игры

Команды (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) , баскетболу (мини-баскетболу) , волейболу. Передача мяча , ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Стойки баскетболиста. Перемещения баскетболиста. Передача мяча 2 руками от груди. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Передачи баскетболиста. Технические действия в защите. Технические действия в нападении. Обучение техники броска в кольцо. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча с места. Правила игры в баскетбол. Бросок мяча 2 руками из-за головы. Бросок мяча в движении. Прием мяча в движении. Развитие атаки 3 в 2 . Комбинация «Рога» .Тактические действия баскетболиста в защите. Тактические действия баскетболиста в нападении. Броски мяча с штрафной линии. Броски мяча из-за трех очковой дуги. Быстрый переход из защиты в атаку. Игровые амплуа, их распределение на площадке. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам

Кроссовая подготовка

Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 1000 м. Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке.

Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тесты) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

8 класс

Знание о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних Олимпийских игр. Летние олимпийские виды спорта. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Особенности строения человека и виды осанки. Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики

Лёгкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения. Челночный бег 4х10 метров. Бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперед. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания при прыжках в длину. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание резинового мяча вверх двумя руками. Метание резинового мяча вперед одной рукой. Метание резинового мяча двумя руками от груди. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы. Метание резинового мяча снизу двумя руками.

Гимнастика с основами акробатики

Построение. Перестроения. Расчеты. Передвижение в колонне. Выполнение строевых приемов. Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Выполнение строевых приемов с закрытыми глазами. Выполнение строевых приемов в быстром темпе. Выполнение строевых приемов после выполнения физической нагрузки. Перестроение по команде «в обход, противоход». Комбинации из изученных элементов. Комбинации при движении в колонне. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через гимнастического козла. Упражнение с гимнастическим обручем. Лазание по канату. Развитие гибкости. Кувырок назад. Стойка на руках и голове. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка.

Спортивные игры

Команды (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) , баскетболу (мини-баскетболу) , волейболу. Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Техника игры в волейбол. Прием мяча сверху 2 руками. Прием мяча с перекатом на спине. Прием мяча одной рукой, с перекатом в одну сторону. Прямой нападающий удар .Блокирование мяча. Передачи сверху, 2 руками. Передачи снизу 2 руками. Тактические действия команды в защите. Удары внешней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Удары серединой стопы. Удары внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъема стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Штрафные удары. Пенальти. Навесы в штрафную зону .Подача угловых ударов

Кроссовая подготовка

Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 1000 м. Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке.

Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тесты) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

9 класс

Знание о физической культуре

Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок. Упражнения для развития двигательных качеств. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Лёгкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 70 метров. Бег на короткие дистанции 100 метров. Бег с низкого старта. Бег на выносливость. Бег 1000 метров. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»), Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, фаза приземления. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров. Метание малого мяча с разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча с места.

Гимнастика с основами акробатики

Наскоки в упор. Соскоки. Передвижения на руках. Размахивание в упоре на предплечьях. Переходы из одного положения в другое. Переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь. Кувырок вперед ноги врозь. Наскоки на нижнюю жердь. Наскоки на верхнюю жердь в вис. Висы . Упоры. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Соскоки вправо из упора на нижнюю жердь. Соскальзывания.

Спортивные игры

Команды (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) , баскетболу (мини-баскетболу) , волейболу. Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Техника игры в волейбол. Прием мяча сверху 2 руками. Прием мяча с перекатом на спине. Прием мяча одной рукой, с перекатом в одну сторону. Прямой нападающий удар .Блокирование мяча. Передачи сверху, 2 руками. Передачи снизу 2 руками. Тактические действия команды в защите. Удары внешней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Удары серединой стопы. Удары внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъема стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Штрафные удары. Пенальти. Навесы в штрафную зону .Подача угловых ударов

Кроссовая подготовка

Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 1000 м. Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Бег 1500 м. Бег на результат 800 м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке

Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тесты) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знание о физической культуре (12 часов)</p>	<p>Древние Олимпийские игры. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. Понятие «Здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания. Масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья. Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Физкультминутки. Комплексы упражнений. Упражнения для снятия общего мышечного утомления</p>	<p>Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире. Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике. Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график</p>

		самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.
Раздел 2. Лёгкая атлетика (25 часов)	<p>Тема 1: Техника безопасности. (1 час)</p> <p>Тема 2 : Беговые упражнения (7 часов) Челночный бег 4x10 метров. Бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперед. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Беговые упражнения.</p> <p>Тема 3: Прыжки (5 часов) Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки .Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания при прыжках в длину</p> <p>Тема 4 :Бег на короткие дистанции (4 часа) Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров</p> <p>Тема 5 :Метание (8 часов) Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание резинового мяча вверх двумя руками. Метание резинового мяча вперед одной рукой. Метание резинового мяча двумя руками от груди. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы. Метание резинового мяча снизу двумя руками. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель</p>	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
Раздел 3 . Гимнастика с основами акробатики (25 часов)	<p>Тема 1: Строевые упражнения (12 часов) Построение . Перестроения . Расчеты . Передвижение в колонне. Выполнение строевых приемов. Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Выполнение строевых приемов с закрытыми глазами. Выполнение строевых приемов в быстром темпе. Выполнение строевых приемов после выполнения физической нагрузки. Перестроение по команде «в обход, противоход». Комбинации из изученных элементов. Комбинации при движении в колонне</p>	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами;

	<p>Тема 2 :Упражнения с гимнастическими снарядами(4 часа) Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через гимнастического козла .Упражнение с гимнастическим обручем. Лазание по канату.</p> <p>Тема 3 : Развитие координационных способностей(9часов) Развитие гибкости . Кувырок назад. Стойка на руках и голове. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка. Перекаты в группировке. Группировка, кувырок вперед.</p>	<p>выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры (20 часов)</p>	<p>Тема 1. Техника игры (10 часов) Удары внешней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Удары серединой стопы. Удары внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъема стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Тема 2. Тактика игры (10 часов) Комбинации в футболе. Нападение 2 против 2. Выход 1 на 1 с вратарем. Штрафные удары. Пенальти. Навесы в штрафную зону . Подача угловых ударов. Введение мяча в игру. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх</p>
<p>Раздел 5. Кроссовая подготовка (20 часов)</p>	<p>Тема 1. Беговые упражнения(9 часов) Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Бег 1000 м.</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. описывать технику выполнения технических элементов подготовки. выполнять передвижение по ровной местности в различных беговых темпах.</p>

	<p>Тема 2. Кросс (11 часов) Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке</p>	
--	---	--

6 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знание о физической культуре (12 часов)</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр. Зарождение Олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Правильный режим дня. Понятие –здоровый образ жизни. Определение собственного типа телосложения. Оценка собственной физической подготовленности. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения. Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.</p>	<p>. Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране.</p>

		<p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня. Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами.</p>
<p>Раздел 2. Лёгкая атлетика (23 часа)</p>	<p>Тема 1: Техника безопасности. (1 час) Тема 2 : Беговые упражнения(7 часов) Челночный бег 4x10 метров. Бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси.Бег спиной вперед. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Беговые упражнения. Тема 3: Прыжки (5 часов) Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки .Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания при прыжках в длину Тема 4 :Бег на короткие дистанции(4 часа) Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на</p>

	<p>Тема 5 :Метание (6 часов) Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание резинового мяча вверх двумя руками. Метание резинового мяча вперед одной рукой. Метание резинового мяча двумя руками от груди. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы. Метание резинового мяча снизу двумя руками.</p>	<p>короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p>
<p>Раздел 3 . Гимнастика с основами акробатики (23 часа)</p>	<p>Тема 1: Строевые упражнения (12 часов) Построение . Перестроения . Расчеты . Передвижение в колонне. Выполнение строевых приемов. Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Выполнение строевых приемов с закрытыми глазами. Выполнение строевых приемов в быстром темпе. Выполнение строевых приемов после выполнения физической нагрузки. Перестроение по команде «в обход, противоход». Комбинации из изученных элементов. Комбинации при движении в колонне.</p> <p>Тема 2 :Упражнения с гимнастическими снарядами (4 часа) Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через гимнастического козла .Упражнение с гимнастическим обручем. Лазание по канату.</p> <p>Тема 3 : Развитие координационных способностей (7 часов) Развитие гибкости . Кувырок назад. Стойка на руках и голове. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры (24 часа)</p>	<p>Тема 1. Техника игры (10 часов) Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Передача мяча снизу 2 руками. Нападающий удар с зоны №2. Нападающий удар с зоны № 4. Нападающий удар с зоны № 3. Подача мяча в зону № 1. Подача мяча в зону № 6. Подача мяча в зону № 5</p> <p>Тема 2. Тактика игры (10 часов) Действия команды в защите. Прием мяча и доводка в зону 3. Блокирование мяча: одиночный, двойной, тройной блок. Самостраховка при блокировании. Взаимодействие игроков на площадке. Подачи мяча: планирующая. Подачи мяча: силовая. Подачи мяча: силовая , планирующая в прыжке. Игровая комбинация «Взлет». Игровая</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры;</p>

	<p>комбинация «Морита». Игровая комбинация «Пайп». Игровая комбинация «1 темп». Игра для развития координации «Теннис». Игра по упрощенным правилам</p>	<p>использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств</p>
<p>Раздел 5. Кроссовая подготовка (20 часов)</p>	<p>Тема 1. Беговые упражнения (9 часов) Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Бег 1000 м.</p> <p>Тема 2. Кросс (11 часов) Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. описывать технику выполнения технических элементов подготовки. выполнять передвижение по ровной местности в различных беговых темпах.</p>

7 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знание о физической культуре (12 часов)</p>	<p>Олимпийское движение в советской России. Олимпийское движение в современной России. Показатели физического развития человека. Основные двигательные качества человека. Осанка человека. Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятие на открытом воздухе: оздоровительная ходьба. Занятие на открытом воздухе: оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.</p>	<p>.</p> <p>Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.;</p> <p>устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения;</p> <p>характеризовать значение Олимпийского комитета России;</p> <p>описывать Олимпийские игры на территории нашей страны;</p> <p>характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта.</p> <p>Раскрывать понятие «физическое развитие»;</p> <p>определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»;</p> <p>называть основные показатели физического развития человека</p> <p>Определять понятие «осанка»;</p> <p>объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека;</p> <p>характеризовать значение правильной осанки;</p> <p>объяснять причины возникновения неправильной осанки;</p> <p>называть правила хорошей осанки;</p> <p>составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки;</p> <p>выполнять упражнения для поддержания</p>

		<p>правильной осанки. Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви.</p>
<p>Раздел 2. Лёгкая атлетика (23 часа)</p>	<p>Тема 1: Техника безопасности. Тема 2 : Беговые упражнения (7 часов) Челночный бег 4x10 метров. Бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперед. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Беговые упражнения. Тема 3: Прыжки (5 часов) Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки .Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания при прыжках в длину Тема 4 :Бег на короткие дистанции(4 часа)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность</p>

	<p>Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров</p> <p>Тема 5 :Метание (6 часов)</p> <p>Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание резинового мяча вверх двумя руками. Метание резинового мяча вперед одной рукой. Метание резинового мяча двумя руками от груди. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы. Метание резинового мяча снизу двумя руками.</p>	
<p>Раздел 3 . Гимнастика с основами акробатики (23 часа)</p>	<p>Тема 1: Строевые упражнения (12 часов)</p> <p>Построение . Перестроения . Расчеты . Передвижение в колонне. Выполнение строевых приемов. Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Выполнение строевых приемов с закрытыми глазами. Выполнение строевых приемов в быстром темпе. Выполнение строевых приемов после выполнения физической нагрузки. Перестроение по команде «в обход, противоход». Комбинации из изученных элементов. Комбинации при движении в колонне</p> <p>Тема 2 :Упражнения с гимнастическими снарядами(4 часа)</p> <p>Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через гимнастического козла .Упражнение с гимнастическим обручем. Лазание по канату.</p> <p>Тема 3 : Развитие координационных способностей(7 часов)</p> <p>Развитие гибкости . Кувырок назад. Стойка на руках и голове. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату;</p> <p>выполнять строевые приёмы и команды;</p> <p>выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры (24 часа)</p>	<p>Тема 1. Техника игры (10 часов)</p> <p>Стойки баскетболиста. Перемещения баскетболиста. Передача мяча 2 руками от груди. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Передачи баскетболиста. Технические действия в защите. Технические действия в нападении. Обучение техники броска в кольцо. Передача мяча одной и двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча с места</p> <p>Тема 2. Тактика игры (14 часов)</p> <p>Правила игры в баскетбол. Бросок мяча 2 руками из-за головы Бросок мяча в движении. Прием мяча в движении. Развитие атаки 3 в 2 . Комбинация «Рога» .Тактические действия баскетболиста в защите.</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол;</p> <p>называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;</p> <p>развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол;</p> <p>организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации</p>

	<p>Тактические действия баскетболиста в нападении. Броски мяча с штрафной линии. Броски мяча из-за трех очковой дуги. Быстрый переход из защиты в атаку. Игровые амплуа, их распределение на площадке. Комбинации из изученных элементов. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>активного отдыха</p>
<p>Раздел 5. Кроссовая подготовка (20 часов)</p>	<p>Тема 1. Беговые упражнения (9 часов) Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Бег 1000 м.</p> <p>Тема 2. Кросс (11 часов) Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. описывать технику выполнения технических элементов подготовки. выполнять передвижение по ровной местности в различных беговых темпах.</p>

8 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знание о физической культуре (12 часов)</p>	<p>Физическая культура в современном общество. Виды спорта зимних Олимпийских игр. Летние олимпийские виды спорта. Режим дня .Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Особенности строения человека и виды осанки. Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультурминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики</p>	<p>Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;</p>

		<p>выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня</p> <p>Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений;</p> <p>составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);</p> <p>использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья</p> <p>Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня</p> <p>Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий;</p> <p>объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека;</p> <p>объяснять значение сна;</p> <p>включать физкультминутки в режим дня</p> <p>Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания;</p> <p>сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания;</p> <p>описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения;</p> <p>объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур.</p>
Раздел 2.	Тема 1: Техника безопасности. (1 час)	Знать и соблюдать правила техники

<p>Лёгкая атлетика (23 часа)</p>	<p>Тема 2 : Беговые упражнения (7 часов) Челночный бег 4x10 метров. Бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперед. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Беговые упражнения.</p> <p>Тема 3: Прыжки (5 часов) Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки .Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания при прыжках в длину</p> <p>Тема 4 :Бег на короткие дистанции (4 часа) Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров</p> <p>Тема 5 :Метание (6 часов) Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание резинового мяча вверх двумя руками. Метание резинового мяча вперед одной рукой. Метание резинового мяча двумя руками от груди. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы. Метание резинового мяча снизу двумя руками.</p>	<p>безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p>
<p>Раздел 3 . Гимнастика с основами акробатики (23 часа)</p>	<p>Тема 1: Строевые упражнения (12 часов) Построение . Перестроения . Расчеты . Передвижение в колонне. Выполнение строевых приемов. Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Выполнение строевых приемов с закрытыми глазами. Выполнение строевых приемов в быстром темпе. Выполнение строевых приемов после выполнения физической нагрузки. Перестроение по команде «в обход, противход». Комбинации из изученных элементов. Комбинации при движении в колонне</p> <p>Тема 2 :Упражнения с гимнастическими снарядами (4 часа) Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через гимнастического козла .Упражнение с гимнастическим обручем. Лазание по канату.</p> <p>Тема 3 : Развитие координационных способностей (7 часов) Развитие гибкости . Кувырок назад. Стойка на руках и голове. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Группировка..</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры</p>	<p>Тема 1. Волейбол (10 часов) Правила игры в волейбол. Техника игры в волейбол. Прием мяча сверху</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол;</p>

<p>(24 часа)</p>	<p>2руками. Прием мяча с перекатом на спине. Прием мяча одной рукой, с перекатом в одну сторону. Прямой нападающий удар .Блокирование мяча. Передачи сверху, 2 руками. Передачи снизу 2 руками. Тактические действия команды в защите</p> <p>Тема 2. Футбол (14 часов)</p> <p>Удары внешней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Удары серединой стопы. Удары внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъема стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Штрафные удары. Пенальти. Навесы в штрафную зону .Подача угловых ударов</p>	<p>пересказывать правила игры в футбол и волейбол;</p> <p>называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча);</p> <p>описывать технику игровых действий футбола и волейбола;</p> <p>развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол;</p> <p>организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;</p> <p>использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>
<p>Раздел 5. Кроссовая подготовка (20 часов)</p>	<p>Тема 1. Беговые упражнения (9 часов)</p> <p>Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Бег 1000 м.</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях по кроссовой подготовке.</p> <p>описывать технику выполнения технических элементов подготовки.</p> <p>выполнять передвижение по ровной местности в различных беговых темпах.</p>

	<p>Тема 2. Кросс (11 часов) Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке</p>	
--	---	--

9 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знание о физической культуре (14 часов)</p>	<p>Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок. Упражнения для развития двигательных качеств. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.</p>	<p>Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе. Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных</p>

		<p>процедур; применять банные процедуры для закаливания Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки; Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе; раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий</p>
<p>Раздел 2. Лёгкая атлетика (20 часов)</p>	<p>Тема 1: Техника безопасности (1 час) Тема 2 :Беговые упражнения (7 часов) Бег на короткие дистанции 70 метров. Бег на короткие дистанции 100 метров. Бег с низкого старта. Бег на выносливость. Бег 1000 метров. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров. Тема 3: Прыжки (4 часа) Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»), Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, фаза приземления.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время;</p>

	<p>Тема 4 :Бег на короткие дистанции(4 часа) Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 500 метров. Бег 100 метров</p> <p>Тема 5 :Метание (4 часа) Метание малого мяча с разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча с места.</p>	<p>метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p>
<p>Раздел 3 . Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</p>	<p>Тема 1: упражнения на параллельных брусьях. (10 часов) Наскоки в упор. Соскоки. Передвижения на руках. Размахивание в упоре на предплечьях. Переходы из одного положения в другое. Переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь. Кувырок вперед ноги врозь.</p> <p>Тема 2:на разновысоких брусьях. (10 часов) Наскоки на нижнюю жердь. Наскоки на верхнюю жердь в вис. Висы . Упоры. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Соскоки вправо из упора на нижнюю жердь. Соскальзывания.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры (24 часа)</p>	<p>Тема 1. Волейбол (12 часов) Правила игры в волейбол. Техника игры в волейбол. Прием мяча сверху 2 руками. Прием мяча с перекатом на спине. Прием мяча одной рукой, с перекатом в одну сторону. Прямой нападающий удар .Блокирование мяча. Передачи сверху, 2 руками. Передачи снизу 2 руками. Тактические действия команды в защите</p> <p>Тема 2. Футбол (12 часов) Удары внешней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Удары серединой стопы. Удары внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъема стопы. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Штрафные удары. Пенальти. Навесы в штрафную зону .Подача угловых ударов</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола</p>

		<p>(по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>
<p>Раздел 5. Кроссовая подготовка (20 часов)</p>	<p>Тема 1. Беговые упражнения (9 часов) Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Бег 1000 м.</p> <p>Тема 2. Кросс(11 часов) Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 800 м. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости .Бег 1500м. Бег на результат 800м. Развитие скоростных способностей. Бег по пересеченной местности 1000 м. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Бег на результат 1000 м. Кросс 1 км по пересеченной местности. Кроссовые упражнения. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов в кроссовой подготовке</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. описывать технику выполнения технических элементов подготовки. выполнять передвижение по ровной местности в различных беговых темпах.</p>

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Печатные пособия

Учебник :Физическая культура 5-7 класс, автор Т.В Петрова Ю.А Копылова Н.В Полянская С.С Петров Москва издательский центр “Вентана – Граф” 2013
Физическая культура 8-9 класс, , автор Т.В Петрова Ю.А Копылова Н.В Полянская С.С Петров Москва издательский центр “Вентана – Граф” 2013

Учебно – практическое оборудование

Бревно напольное (3м).
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая.
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м;4м).
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
Мячи: набивной 1и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Палка гимнастическая.
Скакалка детская.
Мат гимнастический.
Коврики: гимнастические, массажные.
Кегли.
Обруч пластиковый детский.
Планка для прыжков в высоту.
Стойка для прыжков в высоту.
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
Лента финишная.
Рулетка измерительная.
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами. Сетка волейбольная. Аптечка.		
---	--	--

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

Называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и современном обществе
- связь между спортом и военной деятельностью
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения , историю развития олимпизма в России
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции , поддерживаемые в России , имена выдающихся отечественных спортсменов
- значение физического воспитания для современного человека
- принципы и значения для здорового образа жизни и активного отдыха для подростка
- технику выполнения двигательных действий и приемы изучаемые в соответствии с учебной программой(организационные команды и приемы, техника ходьбы, , прыжков, метаний, лазания)
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств
- способы регулирования физической нагрузки
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями
- основные меры профилактики травматизма
- приемы оказания доврачебной помощи при травмах
- правила закаливания организма и основные способы массажа
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия и зрения
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики
- выполнять упражнения физкультминуток
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания ,психорегуляции
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учетом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения и их комбинации

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе
- оказывать доврачебную помощь при травмах
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья(масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота дыхания и т.д.)
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов
- пользоваться приемами самонаблюдения , самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств
- организовывать досуг посредством физической культуры
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников