

Краснодарский край Калининский район х. Лебеди
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

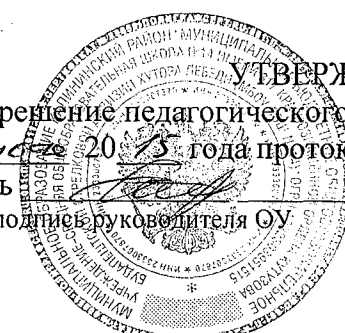
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №14

имени 317 Краснознаменной ордена Кутузова

Будапештской стрелковой дивизии хутора Лебеди
(наименование образовательной организации)

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от 31 августа 2015 года протокол № 1
Председатель _____
подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) 5-9

Основное общее

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 510 часов ,в неделю 3 часа

Учитель Кириленко Николай Николаевич

Программа разработана на основе Авторской программы по физической культуре для 5-9 классов, В.И.Лях,-М.,»Просвещение»,2012г.,и «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич,-М.: Москва "Просвещение" 2012 год.

(указать программу / программы, издательство, год издания)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для V-IX классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Причиной составления рабочей программы 2-го вида стали климатические условия нашего региона и наличие соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся.

Раздел «Лыжная подготовка» заменен на раздел «Кроссовая подготовка» и в него добавлены часы из вариативной части государственной программы.

Исходя из материальной базы школы и условий для занятий раздел «Гимнастика» составляет 7 часов и включает в себя акробатические упражнения и опорный прыжок. Строевые упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений даются в процессе уроков в течение всего учебного года.

Упражнения из раздела «Элементы единоборств» изучаются отдельными частями при прохождении материала других разделов.

Учитывая большую доступность и естественность упражнений, часы из вариативной части государственной программы распределены между «Спортивными играми» и «Легкой атлетикой».

Для контроля за развитием физических качеств занимающихся введен раздел «Контрольные нормативы», благодаря которому можно наблюдать динамику роста результатов учащихся в течение года.

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- закона «Об образовании»;

- примерной программы по физической культуре основного общего образования (М.: Просвещение, 2010г.);

- с рабочей программой «Физическая культура» В.И.Ляха 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 5-9-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и 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 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч в неделю: в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа: в 7 классе – 102 часа: в 8 классе – 102 часа: в 9 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, предметных и мета предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

Владение знаниями об особенностях индивидуального развития и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи.

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями во время игр, соревнований.

Способность принимать активное участие в организации и проведении спортивных мероприятий.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня.

Умение проводить туристские пешие походы.

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.

В области эстетической культуры:

Формирование потребности иметь хорошее телосложение.

Формирование культуры движений. Умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В области физической культуры:

Владение умениями:

- С максимальной скоростью пробегать 60 м.; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с соблюдением ритма четырехшагового варианта бросковых шагов, метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м.;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять прыжки через козла в длину (мальчики) и ширину (девочки); 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 в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр 9по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже. Чем средний уровень основных физических способностей;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью, в соревнованиях по видам спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Мета предметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
 - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как 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 от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- 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 приобретает 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как 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, аргументировано 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь и согнув ноги

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам.

Волейбол: стойка игрока, перемещения, передачи мяча, подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.

Футбол: Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.

Гандбол: Игра по упрощённым правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
V-VII классы (306 ч)		
Раздел 1. Основы знаний		
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Страницы истории</p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности, виды состязаний.</p> <p>Правила их проведения.</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве.</p> <p>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают современные физические упражнения и упражнения, которые были популярны у русского народа в древности.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
<p>Физическая культура человека.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения правильной осанки.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p><i>Самоконтроль.</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Легкая атлетика		
Беговые упражнения	<p><i>Овладение техникой бега на короткие дистанции</i></p> <p>5 класс История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.</p> <p>6 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.</p> <p>7 класс</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>
	<p>Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.</p>	<p>совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают ее самостоятельно.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>6 класс Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» » с 7-9 шагов разбега</p> <p>7 класс Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» » с 9-11 шагов разбега</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание малого мяча на точность в горизонтальную цель 1x1 с 6-8 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега</p> <p>6 класс Метание малого мяча на точность в горизонтальную цель 1x1 с 8-10 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега</p> <p>7 класс Метание малого мяча на точность в горизонтальную цель 1x1 с 10-12 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Кроссовая подготовка		
Развитие выносливости	Овладение техникой кроссового бега 5 класс Чередование бега и ходьбы Бег в гору и под гору Кросс 1500м. 6 класс Чередование бега и ходьбы Бег в гору и под гору Кросс 1500м. 7 класс Чередование бега и ходьбы Передвижение по мягкому и твердому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс 2000м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры		
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-7 классы Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p>5-7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.</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>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>5-6 класс Нижняя прямая подача мяча в стенку с 3-6 м в стенку. Нижняя прямая подача мяча на партнера с 3-6 м Подача мяча через сетку 7 класс Нижняя прямая подача мяча в стенку с 6-8м в стенку. Нижняя прямая подача мяча на партнера с 8-9м Подача мяча через сетку</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>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>5-7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</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>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение игрой	5-7 класс Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-7 классы Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	5-6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	5-6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с	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.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	
Овладение техникой бросков мяча	<p>5-6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80м.</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>
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Футбол		
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Гандбол		
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	<p>Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Гимнастика		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности\.</p>	<p>История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Организующие команды и приёмы.</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. 6 класс Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5-7 классы 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. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-115 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Акробатические упражнения и комбинации	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Основы туризма		
Основы туризма	<p><i>Освоение туристкой подготовкой</i></p> <p>5-6 классы Правила поведения в походе, Преодоление препятствий Ориентирование на местности</p> <p>7 класс Правила поведения в походе, санитарии, гигиены и безопасности. Личное и групповое снаряжение. Ориентирование на местности Практические занятия со снаряжением</p>	<p>Формируют на практике туристские навыки. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
Контрольные нормативы		
Контрольные нормативы	<p><i>Развитие двигательных способностей</i></p> <p>Контроль и самоконтроль развития двигательных способностей</p>	<p>Выполняют специально подобранные контрольные упражнения</p>
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p><i>Основные двигательные способности</i></p> <p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведённым показателям</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>
	<p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p>
	<p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p>
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
VIII-IX классы (204 ч)		
Раздел 1. Основы знаний		
Физическое развитие человека	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> 8-9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
	<p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> 8-9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>8-9 классы</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом, Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>8-9 классы</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.</p> <p>Закаливание организма.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль в режиме дня.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>8-9 классы</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</p>	<p><i>Олимпиады: странички истории</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители олимпийских игр.</p> <p>Допинг, Концепция честного спорта.</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г.</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Легкая атлетика

<p>Овладение техникой бега на короткие дистанции</p>	<p>8-9классы</p> <p>Техника старта в беге на короткие дистанции, бег 30м.</p> <p>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p> <p>Развитие скоростных способностей, бег 60м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой длительного бега</p>	<p>8-9 классы</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин</p> <p>Бег на 2000 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p>8-9 классы Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>8 класс Метание малого мяча на точность в горизонтальную цель 1x1 с расстояния 12-16 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. 9 класс Метание малого мяча на точность в горизонтальную цель 1x1 с расстояния 12-18 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Кроссовая подготовка		
<p>Овладение техникой кроссового бега</p>	<p>8 класс Т/б при беге. Чередование бега и ходьбы Передвижение по мягкому и твердому грунту, песку и травянистому покрову. Развитие выносливости. Кросс 2000 м.</p> <p>9 класс Т/б при беге. Попеременный бег Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий Развитие выносливости. Кросс: 2000 м.(девушки) 3000 м.(юноши)</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Спортивные игры		
Волейбол		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>8-9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</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>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p>8 класс Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча во встречных колоннах.</p> <p>9 класс Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперед. Сочетание передач мяча сверху и приемом снизу Передача мяча у сетки Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к цели Передачи мяча стоя спиной к цели через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники подач и приема мяча</p>	<p>8 класс Нижняя прямая подача мяча на партнера с 8-10м. Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии через сетку. подача мяча в правую и левую часть площадки. Прием подачи Прием подачи с передачей мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку</p> <p>9 класс Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии через сетку. подача мяча в правую и левую часть площадки. Верхняя прямая подача Прием мяча, отраженного сеткой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Освоение техники прямого нападающего удара	8-9 классы Прямой нападающий удар при встречных передачах	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 игрой	8-9 класс Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Баскетбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	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 ловли и передач мяча	8-9 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Освоение техники ведения мяча	8 класс Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости без сопротивления защитника. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча	8 класс Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Броски мяча в кольцо после ловли Броски мяча в кольцо после ведения мяча 9 класс Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Броски мяча в кольцо после ловли Броски мяча в кольцо после ведения мяча без сопротивления защитника Броски мяча в кольцо после ведения с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Футбол		
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Гандбол		
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8-9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок вперёд и назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове и руках; Девочки: кувырок вперёд и назад; мост и поворот в упор стоя на одном колене 9 класс Мальчики: кувырок вперед (длинный) и назад; из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Основы туризма		
Освоение туристкой подготовкой	8-9 классы Доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего. Страховка и самостраховка. Практические занятия со снаряжением на местности. Определение азимута на открытой и закрытой местности.	Формируют на практике туристские навыки. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
Контрольные нормативы		
Развитие двигательных способностей	Контроль и самоконтроль развития двигательных способностей	Выполняют специально подобранные контрольные упражнения
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Повышение физической подготовленности	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		

4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.1	Обручи гимнастические	Г	
1			
4.1	Комплект матов гимнастических	Г	
2			
4.1	Перекладина навесная универсальная	Д	
3			
4.1	Аптечка медицинская	Д	
5			
4.1	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
6			
4.1	Стол для настольного тенниса	Д	
7			
4.1	Комплект для настольного тенниса	Г	
8			
4.1	Мячи футбольные	Г	
9			
4.2	Мячи баскетбольные	Г	
0			
4.2	Мячи волейбольные	Г	
1			
4.2	Сетка волейбольная	Д	
2			
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка		
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок		
6.5	Полоса препятствий		

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
(5 класс)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м., с.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
3. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	23	17	14
4. Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	5
5. Кросс 1500 м., мин., с.	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
6. Бег 30 м., с	5,4	6,1	6,3	5,6	6,3	6,4
7. Челночный бег 3 по 10 м., с.	8,6	9,3	9,7	9,2	9,7	10,1
8. Прыжок в длину с места, см.	180	160	140	175	150	130
9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз(за 30 с.)	20	15	10	15	10	8

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
(6 класс)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м., с.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
3. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
4. Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	4	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	16	11	5
5. Кросс 1500 м., мин., с.	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50
6. Бег 30 м., с	5,3	5,8	6,0	5,4	6,0	6,2
7. Челночный бег 3 по 10 м., с.	8,5	9,0	9,3	9,0	9,6	10,0
8. Прыжок в длину с места, см.	185	165	145	170	155	135
9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз(за 30 с.)	20	15	10	15	10	8

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
(7 класс)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м., с.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
3. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
4. Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	12	5
5. Кросс 2000 м., мин.,с.	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
6. Бег 30 м., с	5,1	5,6	5,9	5,3	6,0	6,2
7. Челночный бег 3 по 10 м., с.	8,5	9,0	9,3	8,9	9,5	10,0
8. Прыжок в длину с места, см.	195	170	150	185	160	140
9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	-	-	-	15	12	10

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
(8 класс)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м., с.	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
3. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
4. Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	5
5. Кросс 2000 м., мин.,с.	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30
6. Бег 30 м., с	5.0	5.5	5.8	5.2	5.9	6.1
7. Челночный бег 3 по 10 м., с.	8.2	8.7	9.0	8.9	9.4	9.9
8. Прыжок в длину с места, см.	200	180	160	185	160	145
9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз (за 30 с)	24	15	13	18	12	10

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
(9 класс)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м., с.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2. Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
3. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
4. Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	5
5. Кросс 2000 м., мин.,с	-	-	-	11.30	12.30	13.30
3000м.	15.30	16.30	17.30	-	-	-
6. Бег 30 м., с	4,8	5,3	5,5	5,1	5,8	6,0
7. Челночный бег 3 по 10 м., с.	7,9	8,4	8,6	8,6	9,3	9,7
8. Прыжок в длину с места, см.	210	190	175	190	165	155
9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз(за 30 с.)	25	15	13	19	12	10

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физической подготовленностью, профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма. Правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Выпускник получит возможность научиться:

Учащиеся должны обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:

- для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
- для оказания первой помощи пострадавшим;
- для формирования убеждений и потребности в соблюдении норм разумного и здорового образа жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга. Укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. Оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности. Включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, гандбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

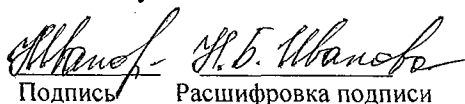
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей

от 31 августа 2015 г. № 1


Подпись

Расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



« 31 » августа 2015 г.