Рассмотрено Согласовано: Утверждено:

на МО Протокол № \_\_ зам. дир-ра по УВР директор школы

от « 24.08. » 2015 г от «24.08 » 2015 г Приказ №145 от25.08.2015г

Рук.\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_/ГотянскаяЕ.В./ \_\_\_\_\_/ЛебедеваО.В./

(ФИО)

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

5-9 классы

Составитель:

Кондрашова Г.П., учитель физической культуры, ВКК

**РАЗДЕЛ I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Назначение программы**

Рабочая программа по физической культуре для **5-9**-х классов разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта основного общего образова­ния второго поколения, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образованиями является адаптированной к программе физического воспитания. В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина Российской Федерации, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся и коммуникативных качеств личности. В ней соблюдается преемственность с Федеральным государственным образовательным стандар­том начального общего образования (ФГОС ООО); учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются меж­предметные связи.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

ФЗ-273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. Приказом МинобрнаукиРоссии от 17.12. 2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа №1644 от 29.12.2014 г.; от 31.12.2015 г. № 1577).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.
4. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ БГО Макашевская СОШ, утв. Приказом № от г.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательной. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
6. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / под редакцией Н.С. Федченко директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации. – М., 2015.
7. Приказ Министерства спорта № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

8.Учебный план МКОУ БГО Макашевская СОШ

**Цель программы:**

**-** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

**5 класс**

* 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;

**6 класс**

* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

**7 класс**

* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

**8 класс**

* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

**9 класс**

* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Концепция (основная идея) программы**

направлена на разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся (координации движений, скорости, силы, выносливости, гибкости), а также двигательных умений и навыков. Особенно полезна эта программа не только для того чтобы повысить двигательную (физическую) подготовленность учащихся, но и научить их самостоятельно тренировать недостающие или слаборазвитые двигательные способности.

**Обоснованность (актуальность, новизна, значимость):**Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания

**Место учебного предмета в учебном плане**

С целью дополнения и расширения содержания предмета «Физическая культура», увлечения форм и видов учебной деятельности для достижения планируемых результатов, а именно:

* **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач, *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.
* **Познавательные:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи; *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать, определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.

По учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах за 5 лет обучения отводится 525 часов (3 часа в неделю и, соответственно, при 34 учебных неделях 105 часов в год.

С целью расширения содержания предмета «Физическая культура», форм и видов учебной деятельности для достижения планируемых результатов (познавательных, личностных, коммуникативных и регулятивных УУД) в соответствии с ФГОС ООО

* В 5- 7 классах введен ***внутрипредметный модуль « Мини -футбол»***, на изучение которого отводится 34 часа;
* В 8- 9 классах также введен ***внутрипредметный модуль «Футбол – игра для всех»***, на изучение которого отводится 34 часа;

Распределение учебного времени представлено в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Предмет** | **Количество часов на ступени начального общего образования** |
| 5 | Физическая культура | 105  *(в т.ч. 34 ч. – внутрипредметный модуль «Мини - футбол»)* |
| 6 | 105  *(в т.ч. 34 ч. – внутрипредметныймодуль«Мини - футбол»)* |
| 7 | 105  *(в т.ч. 34 ч. – внутрипредметный модуль«Мини - футбол»)* |
| 8 | 105  *(в т.ч. 34 ч. – внутрипредметныймодуль****«Футбол – игра для всех»*** |
| 9 |  | 102  *(в т.ч. 32ч. – внутрипредметный модуль* ***«Футбол – игра для всех»*** |
| **Всего** | | 522 |

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на основе футбола. Программный материал дополняется и усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (информационный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятель- ности).

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит 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.

*Раздел «Физическое совершенствование»,* наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и тело- сложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и обо- рудования.

*Раздел «Тематическое планирование»* представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

**Планируемые результаты освоения предмета**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

•  воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

•  знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

•  усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

•   воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

•  формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

•  формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

•  формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

•  готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

•  освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

•  участие в школьном самоуправлении и   общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

•  формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

•  формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

•  осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

**В области познавательной культуры:**

•   владение знаниями об индивидуальных особенностях  физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

•   владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

•  владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

•  способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

•  способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

•  владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

•  умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

•   умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•   умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

•  умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

•  формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

•  формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

•  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

•  владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•   владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

•  владение умениями:

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

—  в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

—  в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

—  в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

•  демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

•  владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

•  умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

•  умение самостоятельно планировать пути   достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

•  умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

•  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

•   владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

•  умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

•  умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•   умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

•  понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

•  понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

•   проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•  ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

•  приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

•   понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

•  восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

•  владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•  владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•   владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

•  владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

•  владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

•  владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном

включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий,

включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической

культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения

оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние

здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей

основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

**В области познавательной культуры:**

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

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

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

**В области нравственной культуры:**

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

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

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

**В области трудовой культуры:**

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

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

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

**В области эстетической культуры:**

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

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

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

•  умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**5 класс**

*Ученик научится:*

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

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

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

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

*Ученик 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;

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

 • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**6 класс**

*Ученик научится:*

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

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

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

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

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

*Ученик получит возможность научиться:*

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**7 класс**

*Ученик научится:*

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

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

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

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

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

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

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

*Ученик получит возможность научиться:*

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**8 класс**

*Ученик научится:*

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

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

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

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

 • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

 • описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

*Ученик получит возможность научиться:*

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**9 класс**

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

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

•  классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

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

, • выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

•   осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

•   выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3\*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

 Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия)**

         Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре  в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

-  висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

 скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

***Волейбол*:**Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, прием и передача мяча снизу двумяруками; нижняя прямая подача мяча; передача мяча двумя руками сверху; Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Футбол**

Футбол (мини-футбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением скорости ведения. Комбинации из освоенных элементов техники ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Штрафной и свободный удар. Угловой удар. Игра вратаря. Начальный удар при розыгрыше мяча. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки. Учебные игры, фестивали, соревнования по футболу (мини-футболу).

**Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный  ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**

**(в процессе уроков)**

 Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний    (тестов)    и    нормативов,    предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные   мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Баскетбол**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**6 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

-  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе  до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

 по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол*:*** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол**

Футбол (мини-футбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением скорости ведения. Комбинации из освоенных элементов техники ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Штрафной и свободный удар. Угловой удар. Игра вратаря. Начальный удар при розыгрыше мяча. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки. Учебные игры, фестивали, соревнования по футболу (мини-футболу).

**Лыжная подготовка**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний    (тестов)    и    нормативов,    предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные   мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**7 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность  ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

 подъём переворотом в упор толчком двумя ногами  правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

 Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём  переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

-  ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

 на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игры пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по правилам

**Футбол**

Футбол (мини-футбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением скорости ведения. Комбинации из освоенных элементов техники ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Штрафной и свободный удар. Угловой удар. Игра вратаря. Начальный удар при розыгрыше мяча. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки. Учебные игры, фестивали, соревнования по футболу (мини-футболу).

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбываннием", "Карельская гонка" и др.

**Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**

**(в процессе уроков)**

 Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний    (тестов)    и    нормативов,    предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные   мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Баскетбол**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**8 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед  ноги врозь; подъём завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

 - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**: Стойка игрока перемещения передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча .нападающий удар, Блокирование, игра волейбол Общеразвивающие физические упражнения:  развитие основных физических качеств.

**Футбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний    (тестов)    и    нормативов,    предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные   мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**9 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

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

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-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.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса  прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости  с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча.нападающий удар, Блокирование, игра физические упражнения: развитие основных физических качеств.

**Футбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний    (тестов)    и    нормативов,    предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные   мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Баскетбол**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Распределение учебных часов по прохождению программного материала**

**по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V |
| 1 | Базовая часть | 82 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 25 |
| 1.5 | Лыжи | 12 |
| 1.6 | Спортивные игры (Футбол) | 14 |
| 1.7 | Баскетбол | 9 |
| 2.0 | Вариативная часть | 20 |
| 2.1 | Мини- футбол | 20 |
|  | Итого | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VI |
| 1 | Базовая часть | 85 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 25 |
| 1.5 | Лыжи | 12 |
| 1.6 | Спортивные игры (Футбол) | 14 |
| 1.7 | Баскетбол | 9 |
| 2.0 | Вариативная часть | 20 |
| 2.1 | Мини- футбол | 20 |
|  | Итого | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VII |
| 1 | Базовая часть | 85 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 25 |
| 1.5 | Лыжи | 12 |
| 1.6 | Спортивные игры (Футбол) | 14 |
| 2 | Баскетбол | 9 |
| 2.0 | Вариативная часть | 20 |
| 2.1 | Мини- футбол | 20 |
|  | Итого | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VIII |
| 1 | Базовая часть | 85 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 25 |
| 1.5 | Лыжи | 12 |
| 1.6 | Спортивные игры (Футбол) | 14 |
| 1.7 | Баскетбол | 9 |
| 2.0 | Вариативная часть | 20 |
| 2.1 | Мини- футбол | 20 |
|  | Итого | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| IX |
| 1 | Базовая часть | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 25 |
| 1.5 | Лыжи | 12 |
| 1.6 | Спортивные игры (Футбол) | 14 |
| 1.7 | Баскетбол | 9 |
| 2.0 | Вариативная часть | 18 |
| 2.1 | Футбол | 18 |
|  | Итого | 102 |

**Формирование и развитие универсальных учебных действий**

Формирование УУД в образовательном процессе определяется тремя следующими взаимодополняющими положениями:

* Формирование УУД как цель образовательного процесса определяет его содержание и организацию.
* Формирование УУД происходит в контексте усвоения разных предметных дисциплин.
* УУД, их свойства и качества определяют эффективность образовательного процесса, в частности усвоение знаний и умений, формирование образа мира и основных видов компетентности учащегося, в том числе социальной и личностной.

Представление о функциях, содержании и видах УУД должно быть положено в основу построения целостного учебно-воспитательного процесса. Отбор и структурирование содержания образования, выбор методов, определение форм обучения – все это должно учитывать цели формирования конкретных видов УУД.

Учащиеся овладевают основными видами УУД (личностными, регулятивными, познавательными и коммуникативными) в процессе изучения разных учебных предметов. Безусловно, каждый учебный предмет раскрывает различные возможности для формирования УУД, определяемые, в первую очередь, его функцией и предметным содержанием.

**Формы организации учебного процесса:**

- индивидуальные;

- групповые;

- индивидуально-групповые;

- фронтальные;

**Средства контроля**

- наблюдение;

- беседа;

- фронтальный опрос;

- опрос в парах, группах;

**Критерии и нормы оценки обучающихся.**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

***Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела***являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

**оценка «5»** ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

**оценка «4»**  за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

**оценка «3»** за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

**оценка «2»** отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

***Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков***является их правильность и прочность,что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим:

**оценка «5»** ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

**оценка «4»** упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

**оценка « 3»** упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

**оценка « 2»** упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**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 | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2010) | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  |
| 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 |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 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 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.3 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.4 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.5 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.6 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.7 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.8 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.9 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.10 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.11 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.12 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.13 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.14 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.15 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.16 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.17 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.18 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой |  | 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 | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |

**РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА РАЗДЕЛ**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема урока.** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. |  | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления,основываясь на мифе о подвигах Геракла.  **Рассказывать** о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. |
|  | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений. |  | **Характеризовать** понятие «физическое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравнивать** показатели физического развития родителей со своими показателями. |
|  | Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. |  | **Объяснить** значение режима дня для активной жизнедеятельности школьника.  **Определять** основные пункты собственного режима дня.  **Составлять** индивидуальный режим дня и учебной недели. |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |
|  | Соблюдений требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. |  | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.  **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их.  **Готовить** места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.  **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями. |
|  | Физическая нагрузка и способы ее дозирования. |  | **Характеризовать** самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  **Регулировать** физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.  **Записывать** с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.  **Составлять** и **оформлять** конспекты занятий оздоровительной физической культурой.  **Описывать** технику упражнений для утренней зарядки.  **Выполнять** их соответствующем темпе и ритме. |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. |  | **Характеризовать** оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.  **Составлять** комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.  **Различать** упражнения по признаку включённости в работу. |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. |  | **Характеризовать** самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.  **Измерять** и **оформлять** результаты измерения показателей физического развития.  **Выявлять** приросты и **проводить** анализ их динамики по учебным четвертям.  **Регистрировать** показатели ЧСС.  **Пользоваться** таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.  **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
|  | **Физическое совершенствование** |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. |  | **Проводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. |  | **Раскрывать** значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.  **Выполнять** упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. |
|  | Комплексы дыхательной гимнастики. |  | **Раскрыть** значение дыхательной гимнастики.  **Выполнять** дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке. |
|  | Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. |  | **Выполнять** упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него. |
|  | Гимнастика для профилактики нарушений зрения. |  | **Раскрывать** значение выполнения упражнений для глаз.  **Выполнять** упражнения для глаз. |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  | **Участвовать** в спортивно-оздоровительной деятельности. |
|  | **Легкая атлетика** | 25 | **Демонстрировать** знания по истории атлетики.  **Раскрыть** роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.  **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель.  **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.  **Описывать** технику бега на длительные дистанции. выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на длительные дистанции во время учебных забегов.  **Демонстрировать** технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. |
|  | Метание мяча на дальность |  |
|  | Прыжок в длину с разбега согнув ноги |  |
|  | Прыжок в длину с места |  |
|  | Прыжок в высоту с3-5 шагов разбега способом «прешагивание» |  |
|  | Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м |  |
|  | Спринтерский бег |  |
|  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |  |
|  | бег 1000 м |  |
|  | Челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов. |  |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |
|  | Организующие команды и приемы |  | **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения.  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.  **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности.  **Описывать** технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Описыват**ь технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения.  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
|  | кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |  |
|  | Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) – девочки; прыжок ноги врозь – мальчики. |  |
|  | Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки). |  |
|  | **Лыжные гонки** | **12** |  |
|  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. |  | **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.  **Использоват**ь чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.  **Использовать** вспомогательные технические приемы на лыжах прохождения соревновательных дистанций. |
|  | Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». |  |
|  | Спуск в основной, высокой и низкой стойках. |  |
|  | Прохождение дистанции 1км, 1,5 км. |  |
|  | Различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км. |  |
|  | Повороты переступанием. |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. |  |
|  | **Спортивные игры - баскетбол** | **9** |  |
|  | Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком |  | **Использовать** технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности **Описывать** технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, **анализировать** правильность ее исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, **анализировать** правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Выполнять** упражнения для укрепления суставов и связок ног.  **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. **Анализировать** правильность ее исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от зада и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. |
|  | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. |  |
|  | Ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). |  |
|  | Бросок двумя руками от груди. |  |
|  | Ведение ведущей и не ведущей рукой. |  |
|  | Остановка в шаге и прыжком. |  |
|  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |  |
|  | Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды; |  |
|  | Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. |  |
|  | **Спортивные игры - волейбол** | **13** |  |
|  | Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, прием и передача мяча снизу двумя руками. |  | **Использовать** технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом вбрасывании мяча из боковой линии.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от зада и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях |
|  | Нижняя прямая подача мяча. |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху. |  |
|  | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |  |
|  | Игры пионербол с элементами волейбола. |  |
|  | Игра волейбол по упрощенным правилам. |  |
|  | **Спортивные игры - футбол** | 34 |
|  | Удар по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы |  |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |
|  | Ведение мяча внешней стороной стопы. |  |
|  | Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы |  |
|  | Правила игры.Тактические действия игроков. Учебная игра |  |
| **Итого** |  | **105** |  |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема урока.** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения, идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. |  | **Характеризовать** основные причины возрождения Олимпийских игр.  **Характеризовать** Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. |
|  | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств Структура занятий по развитию физических качеств и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. |  | **Формировать** задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание.  **Создать** планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения. |
|  | Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. |  | **Проводить** тестирование основных физических качеств и выявлять уровень из развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточной, опережающей или отстающей).  **Вести** дневник самонаблюдения.  Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности. |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |
|  | Соблюдений требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. |  | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.  **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их.  **Готовить** места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.  **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями. |
|  | Физическая нагрузка и способы ее дозирования. |  | **Характеризовать** самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  **Регулировать** физическую нагрузку. используя разные способы её дозирования.  **Записывать** с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.  **Составлять** и **оформлять** конспекты занятий оздоровительной физической культурой.  **Описывать** технику упражнений для утренней зарядки.  **Выполнять** их соответствующем темпе и ритме. |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. |  | **Характеризовать** оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.  **Составлять** комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.  **Различать** упражнения по признаку включённости в работу. |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. |  | **Характеризовать** самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.  **Измерять** и **оформлять** результаты измерения показателей физического развития.  **Выявлять** приросты и **проводить** анализ их динамики по учебным четвертям(триместрам).  **Регистрировать** показатели ЧСС.  **Пользоваться** таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.  **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
|  | **Физическое совершенствование** |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | **Проводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.  **Раскрывать** значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.  **Выполнять** упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.  **Раскрыть** значение дыхательной гимнастики.  **Выполнять** дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке.  **Выполнять** упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него.  **Раскрывать** значение выполнения упражнений для глаз.  **Выполнять** упражнения для глаз. |
|  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. |  |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. |  |
|  | Комплексы дыхательной гимнастики. |  |
|  | Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. |  |
|  | Гимнастика для профилактики нарушений зрения. |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **25** |  |
|  | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. |  | **Демонстрировать** технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.  **Демонстрировать** технику гладкого равномерного бега.  **Описывать** технику передачи эстафетной палочки, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности.  **Метать** малый мяч в движущую мишень.  **Описывать** технику метания малого мяча по летящему большому мячу, **анализировать** правильность ее выполнения, находить способы их исправления.  **Метать** малый мяч точно в летящий мяч.  **Выполнять** подводящие упражнения |
|  | Финиширование. Эстафетный бег. |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  | Бег с препятствиями. |  |
|  | Спринтерский бег |  |
|  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |  |
|  | Бег 1000 м |  |
|  | Челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов. |  |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |
|  | Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. |  | **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения.  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.  **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности.  **Описывать** технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Описыват**ь технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения.  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.  **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности. |
|  | Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. |  |
|  | Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);*прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).* |  |
|  | Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):*подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. |  |
|  | Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);*лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).*Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок. |  |
|  | **Лыжные гонки** | **12** |  |
|  | Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. |  | **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.  **Использоват**ь чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.  **Использовать** вспомогательные технические приемы на лыжах прохождения соревновательных дистанций. |
|  | Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. |  |
|  | Торможение боковым соскальзыванием. |  |
|  | Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). |  |
|  | Спуск в низкой стойке. |  |
|  | Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися) |  |
|  | Упражнения специальной физической и технической подготовки. |  |
|  | **Спортивные игры - баскетбол** | **9** |  |
|  | Ловля мяча после отскока от пола. |  | **Использовать** технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности **Описывать** технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, **анализировать** правильность ее исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, **анализировать** правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Выполнять** упражнения для укрепления суставов и связок ног.  **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. **Анализировать** правильность ее исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от зада и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  **Управлять** эмоциями и четко соблюдать правила игры |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. |  |
|  | Ловля и передача мяча с шагом. |  |
|  | Бросок мяча в корзину одной рукой с места. |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. |  |
|  | Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. |  |
|  | Игра в баскетбол по правилам |  |
|  | **Спортивные игры - волейбол** | **13** |  |
|  | Упражнения без мяча. |  | **Использовать** технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач.  **Описывать** технику верхней прямой передачи, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы ее исправления.  **Выполнять** неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.  **Выполнять** усложненные задачи мяча в условиях игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от зада и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  **Управлять** эмоциями и четко соблюдать правила игры |
|  | Верхняя прямая подача. |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |
|  | Прием и передача мяча. |  |
|  | Нападающий удар. |  |
|  | Игра в волейбол по правилам. |  |
|  | **Спортивные игры - футбол** | **34** |  |
|  | Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); |  | **Использовать** технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом вбрасывании мяча из боковой линии.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от зада и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  **Управлять** эмоциями и четко соблюдать правила игры |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу. |  |
|  | Ведение мяча внешней стороной стопы. |  |
|  | Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы |  |
|  | Правила игры.  Тактические действия игроков. Учебная игра |  |
| **Итого** |  | **105** |  |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема урока.** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. |  | **Демонстрировать**знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.  **Характеризовать** успехи отечественных спортсменов до распада СССР.  **Определять** и **обосновывать** перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.**Демонстрироват**ь знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России.  **Проявлять** интерес к личности выдающихся спортсменов, **называть** их фамилии**, интересоваться** их биографиями и спортивными победами.  **Характеризовать** особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве. |
|  | Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. |  | **Раскрывать** понятие «двигательные действия».  **Характеризовать** техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательными действиям.  **Следовать** правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».  **Приводить** примеры подводящих упражнений.  **Выявлят**ь общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры. |
|  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности |  | **Характеризовать** качества личности, приводить примеры их проявления.  **Объяснять** необходимость самовоспитания качеств личности. |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |
|  | Организация досуга средствами физической культуры. |  | **Организовывать** и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. |
|  | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. |  | **Определять** уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.  **Определять** уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.  **Раскрывать** роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.  **Учитывать** особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.  **Раскрывать** роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных движений.  **Учитывать** особенности запоминания внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.  **Подбирать** подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.  **Определять** общее состояние организма в разные временные периоды и **оценивать** его посредством сравнения с ранее полученным результатами.  **Оценивать** изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. |  | **Планировать** занятия технической подготовкой на текущий учебный год.  **Вести** дневник самонаблюдения.  Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств.  **Проводить** тестирование качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами(достаточный или отстающий) |
|  | **Физическое совершенствование** |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Упражнения для коррекции фигуры. |  | **Выполнять** упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учетом индивидуальных показателей физического развития.  **Выполнят**ь комплексы упражнений для профилактик нарушений зрения.  **Подбират**ь и выполнять упражнения с учетом индивидуальной формы. |
|  | Упражнения для профилактики нарушений зрения. |  |
|  | Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **25** |  |
|  | Метание мяча на дальность |  | **Демонстрировать** технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.  **Демонстрировать** технику гладкого равномерного бега.  **Описывать** технику передачи эстафетной палочки, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности.  **Метать** малый мяч в движущую мишень.  **Описывать** технику метания малого мяча по летящему большому мячу, **анализировать** правильность ее выполнения, находить способы их исправления.  **Метать** малый мяч точно в летящий мяч.  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники малого мяча. |
|  | Прыжок в длину с разбега согнув ноги |  |
|  | Прыжок в длину с места |  |
|  | Прыжок в высоту способом «прешагивание» |  |
|  | Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м |  |
|  | Спринтерский бег |  |
|  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |  |
|  | бег 1000 м |  |
|  | Челночный бег 3 х 10 м; эстафетный бег |  |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |
|  | Организующие команды и приемы |  |  |
|  | Кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики.  «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат - девочки. |  | **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения.  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
|  | Прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки. |  | **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности. |
|  | *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки). |  | **Описывать** технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрироват**ь технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений н6а параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления |
|  | **Лыжные гонки** | **12** |  |
|  | Попеременный двухшажный ход |  | **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.  **Использоват**ь чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.  **Использовать** вспомогательные технические приемы на лыжах прохождения соревновательных дистанций. |
|  | Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; |  |
|  | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. |  |
|  | Прохождение дистанции 3км, 5км; |  |
|  | Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. |  |
|  | Повороты переступанием |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. |  |
|  | **Спортивные игры - баскетбол** | **9** |  |
|  | Ловля мяча после отскока от пола; |  | **Использовать** технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности **Описывать** технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, **анализировать** правильность ее исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, **анализировать** правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Выполнять** упражнения для укрепления суставов и связок ног.  **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. **Анализировать** правильность ее исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от зада и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  **Управлять** эмоциями и четко соблюдать правила игры |
|  | Повороты на месте с мячом и без мяча. |  |
|  | Бросок двумя руками снизу после ведения; |  |
|  | бросок мяча двумя руками от груди после ведения; |  |
|  | Бросок двумя руками в прыжке; |  |
|  | Бросок одной рукой в прыжке |  |
|  | ведение мяча с изменением направления движения; |  |
|  | Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды; |  |
|  | технико-тактические действия атакующей команды |  |
|  | **Спортивные игры - волейбол** | **13** |  |
|  | Стойка игрока и перемещения |  | **Использовать** технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач.  **Описывать** технику верхней прямой передачи, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы ее исправления.  **Выполнять** неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.  **Выполнять** усложненные задачи мяча в условиях игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от зада и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  **Управлять** эмоциями и четко соблюдать правила игры |
|  | передачи мяча сверху |  |
|  | Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. |  |
|  | приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, |  |
|  | нижняя прямая подача мяча. |  |
|  | Прямая верхняя подача мяча через сетку. |  |
|  | Тактические действия игроков передней линии в нападении. |  |
|  | **Спортивные игры - футбол** | **34** |  |
|  | Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. |  | **Использовать** технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом вбрасывании мяча из боковой линии.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от зада и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  **Управлять** эмоциями и четко соблюдать правила игры |
|  | Ведение мяча змейкой. |  |
|  | Передача мяча в разных направления на большое расстояние. |  |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу. |  |
|  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия игроков. Учебная игра |  |
| **Итого** |  | **105** |  |

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема урока.** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. |  | **Определять** цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления **Выделять** основные формы занятий оздоровительной физической культурой,определять их целевое назначение место и время в режиме учебного дня и учебной недели  **Определять** цель, задачи и основное содержание.  **Выделять** виды физической подготовки.  **Определять**цель,задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.  **Выделять** основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность.  **Определять** гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.  **Раскрывать** изменчивость этих представление в разные исторические эпохи.  **Определять** гармоничность собственного телосложения. |
| 2 | Спортивная подготовка. |  | **Раскрывать** понятие «спортивная подготовка» ее цель и содержание.  **Объяснить** целесообразность различных видов физической подготовки. |
| 3 | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Коррекция осанки и телосложения. |  | **Объяснять** роль и значение адаптивной и л**Характеризовать** признаки правильной осанки определять виды ее нарушения.  **Объяснять** зависимость между формой осанки и здоровьем человека.  **Выявлять** возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.  **Изменять** части тела и определять индивидуальные особенности телосложения  **выполнять** требования безопасности ,готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь. |
|  | Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа. |  | **Характеризовать** положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение ,обменные процессы и др).  **Демонстрировать** технику выполнения основных приемов массажа. |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |
|  | Составление плана занятий спортивной подготовкой |  | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки.  **Характеризовать** целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  **Составлять** планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательного действия и развитие физических качеств.  **Определять** влиянии тренировочных занятий на организм |
|  | Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельнной спортивной подготовки. Планирование занятий физической культурой. |  | **Раскрывать** понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.  **Характеризовать** зависимость режимов нагрузки от задач и содержания трен занятий.  **Определять** дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в трен цикл. **Определять** дозировку нагрузки расчетным способом по кол-ву повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.  Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спорт подготовки |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. |  |
|  | **Физическое совершенствование** |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. |  | **Составлять** комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности, |
|  | Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. |  | **Выполнять** комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности |
|  | Комплекс упражнений при избыточной массе тела. |  | **Составлять и выполнять** индивидуальные комплексы упражнений при избыточной ассе тела. |
|  | Гимнастика для глаз. |  | **Составлять и выполнять** индивидуальные комплексы упражнений и гимнастики для глаз |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **25** |  |
|  | Метание мяча на дальность |  | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спорт подготовки.  **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовки с учетом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.  **Совершенствоват**ь элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спорт подготовкой.  **Выполнять** бег на средние и длинные дистанции макс возможный индивид результат в условиях соревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спорт подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции  **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спорт подготовкой.  **Выполнять** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание «на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  **Планировать** индивид занятия спорт подготовкой с учетом индивид спорт достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» |
|  | Прыжок в длину с разбега согнув ноги |  |
|  | Прыжок в длину с места |  |
|  | Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м |  |
|  | Спринтерский бег 30 м. на результат |  |
|  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |  |
|  | бег 1000 м |  |
|  | Челночный бег 3 х 10 м; эстафетный бег |  |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |
|  | Организующие команды и приемы |  | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.  **Совершенствовать** технику акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения  **Совершенствовать** технику опорного прыжка.  **Находить** ошибки в технике выполнения прыжка у своих одноклассников и предлагать способы их устранения  **Совершенствовать и разучивать** технику гимнастических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки у своих одноклассников и исправлять их. |
|  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики.  «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки |  |
|  | Прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки. |  |
|  | *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись;размахивания в висе; из виса махом назад соскок. |  |
|  | **Лыжные гонки** | **12** |  |
|  | попеременный двухшажный ход |  | **Совершенствовать** технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами. **Находить** ошибки и икать пути их устранения.  **Описывать** технику торможения «плугом», анализировать правильность ее выполнения.  **Совершенствовать** технику спусков, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.  **Совершенствовать** технику перехода с одного лыжного хода на другой, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки способы их устранения.  **Совершенствовать** технику поворотов переступанием.  **Описывать** технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их устранения.  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** одновременного бесшажного хода в условиях учебной и условиях соревновательной деятельности. |
|  | Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; |  |
|  | спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. |  |
|  | Прохождение дистанции 3км, 5км; |  |
|  | передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. |  |
|  | повороты переступанием |  |
|  | одновременный бесшажный ход. |  |
|  | **Спортивные игры - баскетбол** | **9** |  |
|  | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу |  | **Совершенствовать** технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол, находить ошибки и способы их устранения.  **Применять т**ехнические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику передачи и бросков мяча освоенными способами, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Описывать** технику вырывания и выбивания мяча.  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, **взаимодействовать** с игроками своей команды.  **Использовать** передачи и броски освоенными способами во время игровой деятельности |
|  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |  |
|  | Ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); |  |
|  | Передача мяча при встречном движении; |  |
|  | Передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу, |  |
|  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); |  |
|  | Штрафной бросок |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча; |  |
|  | Нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека |  |
|  | **Спортивные игры - волейбол** | **12** |  |
|  | Стойка игрока и перемещения |  | **Совершенствовать** технику ранее освоенных приемов игры в волейбол, находить ошибки и способы их устранения.  **Применять т**ехнические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику приема и передачи мяча, нападающего удара освоенными способами, **анализировать**правильность ее выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Описывать** технику передачи мяча из зоны в зону игровой площадки.  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники приема и передач, нападающего удара в процессе самостоятельных занятий.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, **взаимодействовать** с игроками своей команды.  **Использовать** нападающий удар в условиях игровой деятельности.  **Использовать** прием и передачу освоенными способами во время игровой деятельности |
|  | Передачи мяча сверху |  |
|  | Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. |  |
|  | Приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, |  |
|  | нижняя прямая подача мяча. |  |
|  | Прямая верхняя подача мяча через сетку. |  |
|  | Тактические действия игроков передней линии в нападении. |  |
|  |  |  |
|  | **Спортивные игры - футбол** | **34** |  |
|  | Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. |  | **Применять т**ехнические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику удара с разбега по по катящемуся мячу, технику остановки мяча разными способами, вбрасывание мяча из-за боковой линии, углового удара, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Использовать** остановку мяча разными способами. |
|  | Ведение мяча змейкой. |  |
|  | Передача мяча в разных направления на большое расстояние. |  |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу. |  |
|  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия игроков передней линии в нападении. |  |
| **Итого** |  | **105** |  |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема урока.** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  |
| 1 | Туристические походы ка форма активного отдыха. |  | **Характеризовать** различные виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.  **Выбирать** и **составлять** маршруты пеших походов, **выполнять** правила передвижения по маршруту.  **Соблюдать** технику безопасности, правильно **комплектовать** и укладывать рюкзак, **готовить** снаряжение выбирать одежду и обувь, **содержать** ее во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.  **Организовывать** походный бивак, **правильно** устанавливать палатки и разводить костер, **готовить** пищу, убирать место стоянки. |
|  | Правила проведения банных процедур. |  | **Раскрывать** оздоровительные свойства русской бани, ее положительное влияние на восстановление и закаливание организма.  **Проводить** банные процедуры.  **Соблюдать** правила их безопасного проведения |
|  | Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. |  | **Характеризовать** причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.  **Называть** основные признаки легких травм.  **Оказывать** первую доврачебную помощь |
|  | **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой** |  |  |
|  | Комплексы упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития простой реакции |  | **Составлять** комплексы упражнений для развития основных физических качеств.  **Подбирать** их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно - ориентированной физической подготовкой. |
|  | комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости; |  |
|  | комплексы упражнений для развития координации движений; |  |
|  | комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата. |  |
|  | **Физическое совершенствование** |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью; |  | **Составлять** комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности, |
|  | комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой; |  | **Выполнять** комплексы упражнений оздоровительной физической культуры |
|  | упражнения для профилактики неврозов. |  | **Составлять и выполнять** индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов. |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **25** | **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  **Планировать** тренировочные занятия. |
|  | Метание мяча на дальность |  |
|  | Прыжок в длину с разбега согнув ноги |  |
|  | Прыжок в длину с места |  |
|  | Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м |  |
|  | Спринтерский бег 30 м. на результат |  |
|  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |  |
|  | Бег 1000 м |  |
|  | Челночный бег 3 х 10 м; эстафетный бег |  |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |
|  | Организующие команды и приемы |  |  |
|  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.  «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки. |  | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.  **Совершенствовать** технику акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения |
|  | прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки. |  | **Совершенствовать** технику опорного прыжка.  **Находить** ошибки в технике выполнения прыжка у своих одноклассников и предлагать способы их устранения |
|  | *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись;размахивания в висе; из виса махом назад соскок. |  | **Совершенствовать и разучивать** технику гимнастических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки у своих одноклассников и исправлять их. |
|  | **Лыжные гонки** | **12** |  |
|  | попеременный двухшажный ход |  | **Совершенствовать** технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами. **Находить** ошибки и икать пути их устранения. |
|  | Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; боковым соскальзыванием. |  | **Описывать** технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность ее выполнения. |
|  | спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. |  | **Совершенствовать** технику спусков, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. |
|  | Прохождение дистанции 3км, 5км; |  | **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. |
|  | передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. |  | **Совершенствовать** технику перехода с одного лыжного хода на другой, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки способы их устранения. |
|  | повороты переступанием |  | **Совершенствовать** технику поворотов переступанием. |
|  | одновременный бесшажный ход. |  | **Описывать** технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их устранения.  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** одновременного бесшажного хода в условиях учебной и условиях соревновательной деятельности. |
|  | **Спортивные игры - баскетбол** | **9** |  |
|  | Ловля мяча после отскока от пола; |  | **Совершенствовать** технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол, находить ошибки и способы их устранения.  **Применять т**ехнические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику передачи и бросков мяча освоенными способами, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить**ошибки и способы их устранения.  **Описывать** технику накрывания мяча.  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, **взаимодействовать** с игроками своей команды.  **Использовать**передачи и броски освоенными способами во время игровой деятельности |
|  | Повороты на месте с мячом и без мяча. |  |
|  | бросок двумя руками снизу после ведения; |  |
|  | бросок мяча двумя руками от груди после ведения; |  |
|  | Бросок двумя руками в прыжке; |  |
|  | Бросок одной рукой в прыжке |  |
|  | ведение мяча с изменением направления движения; |  |
|  | Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды; |  |
|  | технико-тактические действия атакующей команды |  |
|  | **Спортивные игры - волейбол** | **12** |  |
|  | Стойка игрока и перемещения |  | **Совершенствовать** технику ранее освоенных приемов игры в волейбол, находить ошибки и способы их устранения.  **Применять т**ехнические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику приема и передачи мяча, нападающего удара освоенными способами, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить**ошибки и способы их устранения.  **Описывать** технику передачи мяча из зоны в зону игровой площадки.  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники приема и передач, нападающего удара в процессе самостоятельных занятий.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, **взаимодействовать** с игроками своей команды.  **Использовать** нападающий удар в условиях игровой деятельности.  **Использовать** прием и передачу освоенными способами во время игровой деятельности |
|  | передачи мяча сверху |  |
|  | Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. |  |
|  | приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, |  |
|  | нижняя прямая подача мяча. |  |
|  | Прямая верхняя подача мяча через сетку. |  |
|  | Тактические действия игроков передней линии в нападении. |  |
|  | **Спортивные игры - футбол** | **32** |  |
|  | Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. |  | **Применять т**ехнические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику удара по мячу серединой лба, технику остановки мяча разными способами, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Использовать** остановку мяча разными способами. |
|  | Ведение мяча змейкой. |  |
|  | Передача мяча в разных направления на большое расстояние. |  |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу. |  |
|  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. |  |
|  | Угловой удар.  Тактические действия игроков передней линии в нападении. |  |
| **Итого** |  | **102** |  |