*Приложение*

*к основной общеобразовательной программе*

*основного общего образования*

*в соответствии с ФГОС ООО*

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Лодейнопольская основная общеобразовательная школа № 1»**

**(МКОУ «Лодейнопольская ООШ № 1»)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета  МКОУ «Лодейнопольская ООШ № 1»  Протокол от «30» августа 2018 года № 1 |  |  | УТВЕРЖДЕНА  Приказом директора  МКОУ «Лодейнопольская ООШ № 1»  от «31» августа 2018 года № 122 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5 – 9 класса**

**УМК: В.И. Лях, А.П. Матвеев**

г. Лодейное Поле

2018 год

**1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В. И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение). 2015 г.

В 5–9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры, а также для детей с ОВЗ.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**2. 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 культуры.

*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 высокого и 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, 100 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); 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 полушпагат, «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**

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

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

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

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

*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;

• о 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.

**3. Содержание предмета «Физическая культура»**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**Раздел « Физическое совершенствование».**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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.***

- правила техники безопасности на уроках по гимнастике.

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;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках;

-стойка на голове и руках;

-длинный кувырок с разбега (юноши);

- «Мост» поворот в упор, стоя на одном колене (девушки);

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

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);

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

***Легкая атлетика.***

- правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 60 м;

*-*  ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; нарезультат 60 м;

- высокий старт, низкий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м, 1500м, 2000м.;

- варианты челночного бега 4х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с 7-9 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание малого мяча на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.

***Лыжная подготовка.***

- техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.

Техника передвижения на лыжах:

- попеременный двухшажный ход;

- одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный ход;

- подъемы, спуски, повороты, торможения;

- коньковый ход;

- переход с одного хода на другой;

- прохождение дистанций в среднем темпе 1-5 км.

***Плавание.***

- правила безопасного поведения на уроках в бассейне;

-специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;

- ныряние от бортика, с тумбочки;

- проплывание дистанций 15м, 25м, 50м, 100м, 200м;

***Спортивные игры.***

- техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм.

**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;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол:**

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

***Прикладно-ориентированная подготовка.***

**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).

**Футбол**

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- 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 разделам программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **Классы** | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | |
| Легкая атлетика | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Спортивные игры (подвижные игры) | 37 | 37 | 37 | 37 | 39 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Лыжная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Плавание | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |
| **всего** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**4. Тематическое планирование**

**5–7 классы 3 ч в неделю, всего 306 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***Раздел 1. Знания о физической культуре*** | | |
| История физической куль­туры.  Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.  История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии. Олимпийское движе­ние в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе | Страницы истории  Зарождение Олимпийских игр древ­ности.  Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (ви­ды состязаний, правила их проведения, известные участники и победи­тели).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олим­пийского движения.  Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве на Урале и в Сибири.  Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном этапе. | Изучать историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований.  Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.  Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми.  Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| Физическая культура чело­века  Индивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения | Познай себя  Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка.  Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове.  Упражнения для ук­репления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возра­стного развития.  Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно контролировать длину своего тела, опре­делять темпы своего роста. |
| Регулярно измерять массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Изучать значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составлять личный план физического самовос­питания.  Выполнять упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.  Осмысливать, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| ***Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности*** | | |
| Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | Здоровье и здоровый образ жизни.  Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  Основные правила для проведения са­мостоятельных занятий.  Адаптивная физическая культура.  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена.  Банные процедуры.  Рациональное питание  Режим труда и отдыха.  Вредные привычки. Допинг | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определя­ть их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудовать с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретать спортивный инвен­тарь. Разучивать и выполнять комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдать основные гигиенические правила. Выбирать режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.  Выполнять основные правила организации рас­порядка дня.  Объяснять роль и значение занятий физиче­ской культурой в профилактике вредных привы­чек |
| Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.  Самонаблюдение и само­контроль | Самоконтроль  Субъективные и объективные показа­тели самочувствия.  Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполнять дневник самоконтроля |
| Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том | Первая помощь при травмах  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ском культурой и спортом.  Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренироваться в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших |
| ***Раздел 3. Физическое совершенствование*** | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*** | | |
| ***Легкая атлетика*** | | |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега  **5 класс:**  Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  **6 класс:**  Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.  **7 класс:**  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м | Описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрировать вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать нагрузку по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдать правила безопасности. |
| Овладение техникой длительного бега  **5 класс:**  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.  **6 класс:**  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1500 м.  **7 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м. | Описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокраще­ний. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности |
| Прыжковые упражнения | Овладение техникой прыжка в длину  **5 класс:**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  Прыжки с места.  **6 класс:**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  Прыжки с места.  **7 класс:**  Прыжки с места.  Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. | Описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения  Применять прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности |
| Овладение техникой прыжка в вы­соту  **5 класс:**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **6 класс:**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **7 класс:**  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения  Применять прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности |
|  | Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность  **5 класс:**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность.  **6 класс:**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность.  **7 класс:**  Метание теннисного мяча с места,сшага,с двух шагов,с трёх шагов;в горизонтальную и вертикальную цель(1X1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выяв­лять и устранять характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности |
| Развитие выносливости | **5-7 классы:**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применять разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| Развитие скоростно- силовых способностей | **5-7 классы:**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний. | Применять разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных спо­собностей | **5-7 классы:**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применять разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| Знания о физической культуре | **5-7 классы:**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма;  название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;  правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях;  разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений;  представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей.  Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдать технику безопасности.  Осваивать упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических ­упражнений и правила соревнований |
| Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой | **5-7 классы:**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скорост- но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений.  Правила самоконтроля и ги­гиены | Раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасно­сти. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Овладение организатор­скими умениями | **5-7 классы:**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений;  помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Использовать разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измерять результаты, помогать их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывать по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История гимнастики**.**  Основная гимнастика.  Спортивная гимнастика.  Художественная гимна­стика.  Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.  Техника вы­полнения физических упражнений | Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| Организующие команды и приёмы | Освоение строевых упражнений  **5 класс:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением:  из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.  **6 класс:**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  **7 класс:**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении.  **5-7 классы:**  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | Описывать технику общеразвивающих упражне­ний. Составлять комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами  **5-7 классы:**  Упражнения с гимнастическими скакалками, обручами, малыми мячами. | Описывать технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составлять комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на шведской стенке | Освоение и совершенствование висов и упоров  **5-7 классы:**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Акробатические упражне­ния и комбинации | Освоение акробатических упражне­ний  **5 класс:**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.**  **6 класс:**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения лежа с помощью.  **7 класс:**  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | **5-7 классы:**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения на гимнастической скамейке, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, перекладине.  Акро­батические упражнения.  Прыжки с малой высоты.  Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | **5-7 классы:**  Лазанье по гимнасти­ческой стенке.  Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах. | Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | **5-7 классы:**  Прыжки со скакал­кой. | Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | **5-7 классы:**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Упражнения с предметами | Использовать данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической куль­туре | **5-7 классы:**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,  развития силовых способностей и гибкости;  страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности;  упражнения для разо­гревания;  основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | Раскрывать значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. Применять упражнения для организации само­стоятельных тренировок |
| Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой | **5-7 классы:**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов,  акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов.  Правила само­контроля.  Способы регулирования физической нагрузки | Использовать разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | **5-7 классы:**  Помощь и страховка; демонстрация упражнений;  выполнения обязанностей командира отделения;  установка и уборка снарядов;  составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений.  Правила соревнований | Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполнять обязанности командира отделе­ния. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдать правила соревнований |
| ***Лыжная подготовка*** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История возникновения лыжного спорта**.**  Прикладное значение лыжной подготовки.  Правила техники безопасности на занятиях по лыжам. Температурный режим  Форма для занятий на лыжах. | Изучать историю и развитие лыжного спорта. Запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов . Изучать применение лыжной подготовки в быту.  Выполнять правила техники безопасности во время занятий на лыжах. |
| Передвижения на лыжах | Техника передвижения на лыжах  **5 класс:**  Попеременный двухшажный ход  Одновременный двухшажный ход  **6 класс:**  Попеременный двухшажный ход  Одновременный двухшажный ход  Одновременный одношажный ход  Одновременный бесшажный ход  **7 класс:**  Попеременный двухшажный ход  Одновременный двухшажный ход  Одновременный одношажный ход  Одновременный бесшажный ход  Коньковый ход | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| Спуски с горок на лыжах и подъемы в горки на лыжах | Техника спусков  **5-7 классы:**  Спуски в высокой, средней, низкой стойке.  Техника подъемов  **5 класс:**  «полуелочкой», «елочкой»  **6-7 класс:**  «елочкой», скользящим шагом | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| Повороты и торможения на лыжах | Техника поворотов и торможения на лыжах.  **5-6 класс:**  Повороты переступанием, «плугом»  Торможение «плугом»  **7 класс:**  Повороты переступанием, «плугом»  Торможение «плугом», «упором» | Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| ***Плавание*** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | Оздоровительное значение плавания.  Правила техники безопасности на занятиях в бассейне.  Форма для занятий в бассейне. | Запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов по плаванию. Изучать способы закаливания организма.  Выполнять правила техники безопасности на занятиях в бассейне. |
| Стили плавания | Техника плавания  **5-6 класс:**  Выдох в воду.  Скольжение в воде.  Плавание с предметами.  Плавание стилем «кроль на груди».  **7 класс:**  Выдох в воду.  Скольжение в воде.  Плавание с предметами.  Плавание стилем «кроль на груди».  Плавание под водой  Плавание стилем «кроль на спине» | Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| Ныряние | Техника ныряния  **5 класс:**  Из воды  От бортика  **6-7 класс:**  Из воды  От бортика  С тумбочки | Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| ***Спортивные игры*** | | |
| ***Баскетбол*** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История баскетбола.  Основные прави­ла игры в баскетбол.  Основные при­ёмы игры.  Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **5-6 классы:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча | **5-6 классы:**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | **5-6 классы:**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | **5-6 классы:**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м.  **7 класс:**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **5-6 классы:**  Вырывание и выбивание мяча  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5-6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5-6 классы:**  Игра по упрощённым правилам ми-ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс:**  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| ***Футбол*** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История футбола.  Основные правила игры в футбол.  Основные приёмы иг­ры в футбол.  Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | **5 класс:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,  ускорения, старты из раз­личных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | **5 класс:**  Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой ударов по воротам | **5 класс:**  Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.  **6—7 классы:**  Продолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5—7 классы:**  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5—7 классы:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5—6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота  **7 класс:**  Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так­тики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5—6 классы:**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс:**  Дальнейшее закрепление техники | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Рефераты и итоговые работы (для детей с ОВЗ или временно освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья)** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят сообщения, рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
|  | | |

**8–9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика видов деятельности учащихся*** |
| ***Раздел 1. «Знания о физической культуре»*** | | |
| Физическое развитие человека | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*  **8—9 классы**  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
|  | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*  **8—9 классы**  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |
|  | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |
|  | ***8—9 классы***  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения |  |
|  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям*  **8—9 классы**  Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями | ***8*—9 классы**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | **8—9 классы**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах |
| Совершенствование физи­ческих способностей | **8—9 классы**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| Адаптивная физическая культура | **8—9 классы**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| История возникновения и формирования физической культуры | **8—9 классы**  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских иф древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | **8—9 классы**  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | *Олимпиады: странички истории*  **8—9 классы**  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| ***Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** | | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | **8—9 классы**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| Самонаблюдение и само­контроль | **8—9 классы**  Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, за показателями физической подготовленности, за самочувствием при занятиях физической культурой и спортом (по ЧСС). | Осуществлять самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий (по ЧСС). Сравнивать возрастные стандарты с показателями своего физического развития в течении учебного года. |
| Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью | **8-9 классы**  Ведение дневника самонаблюдения.  Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестов и контрольных упражнений. | Вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | **8—9 классы**  Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе огсвоения. |
| ***Раздел 3. « Физическое совершенствование»*** | | |
| ***Баскетбол*** | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­лять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Овладение техникой брос­ков мяча | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Освоение тактики игры | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | **8—9 классы**  Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| ***Футбол*** | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8—9 классы**  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | **8класс**  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.  **9класс**  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | **8—9 классы**  Совершенствование техники ведения мяча | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Овладение техникой ударов по воротам | **8—9 классы**  Совершенствование техники ударов по воротам | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей | **8—9 классы**  Совершенствование техники владения мячом | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей | **8—9 классы**  Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **8—9 классы**  Совершенствование тактики игры | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха |
| ***Гимнастика*** | | |
| Освоение строевых упражнений | **8 класс**  Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  **9 класс**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различать строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движений | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей | Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение и совершенство­вание висов и упоров | **8класс**  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  **9класс**  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Акробатические упражнения и комбинации | **8—9 классы**  Акробатическая комбинация из 5-7 элементов | Описывать технику выполнения упражнений. Демонстрировать акробатическую комбинацию. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координа­ционных способностей |
| Упражнения на перекладине | **8—9 классы**  Техника выполнения упражнений на перекладине. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке). | **8-9 классы:**  Различные передвижения шагом и бегом, повороты, спрыгивания, соскоки. | Описывать технику выполнения упражнений. Демонстрировать комбинацию. Используют гимнастические упражнения для развития координа­ционных способностей и равновесия. |
| ***Лёгкая атлетика*** | | |
| Овладение техникой сприн­терского бега | **8класс**  Низкий старт до 30 м  Бег 60м  **9класс**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыж­ка в длину | **8класс**  Прыжки в длину с места  Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.  **9класс**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с места и разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыжка в высоту | **8класс**  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  **9класс**  Совершенствование техники прыжка в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | **8класс**  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на даль­ность.  **9класс**  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м . | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие скоростно-силовых способностей | **8класс**  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  **9класс**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Знания о физической куль­туре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си- ловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| ***Лыжная подготовка*** | | |
| Требования к технике без­опасности | Прикладное значение лыжной подготовки.  Правила техники безопасности на занятиях по лыжам. Температурный режим  Форма для занятий на лыжах. | Изучать применение лыжной подготовки в быту, в профессиональной деятельности.  Выполнять правила техники безопасности во время занятий на лыжах. |
| Передвижения на лыжах | Техника передвижения на лыжах  **8-9 класс:**  Попеременный двушажный ход  Одновременный двушажный ход  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)  Одновременный бесшажный ход  Коньковый ход | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| Спуски с горок на лыжах и подъемы в горки на лыжах | Техника спусков  **8-9 классы:**  Спуски в высокой, средней, низкой стойке.  Техника подъемов  **8-9 класс:**  «елочкой», скользящим шагом, коньковым ходом. | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| Повороты и торможения на лыжах | Техника поворотов и торможения на лыжах.  **8-9 класс:**  Повороты переступанием, «плугом», «упором».  Торможение «плугом», «упором» | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| ***Плавание*** |  |  |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | Оздоровительное значение плавания.  Правила техники безопасности на занятиях в бассейне.  Форма для занятий в бассейне.  Прикладное значение плавания. | Запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов по плаванию. Изучать способы закаливания организма.  Выполнять правила техники безопасности на занятиях в бассейне.  Изучать применение плавания в быту, в профессиональной деятельности. |
| Стили плавания | Техника плавания  **8-9 класс:**  Выдох в воду.  Скольжение в воде.  Плавание с предметами.  Плавание стилем «кроль на груди».  Плавание под водой  Плавание стилем «кроль на спине» | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| Ныряние | Техника ныряния  **8-9 класс:**  Из воды  От бортика  С тумбочки | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| ***Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)*** | | |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений (ловкости). | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять возрастные нормативы. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Рефераты и итоговые работы (для детей с ОВЗ или временно освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья)** | По итогам изучения каждого из разделов готовят сообщения (8 класс), рефераты (9 класс) на одну из тем, предложенных в учеб­нике. |