

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Приложение к основной образовательной программе
Основного общего образования

Рабочая программа
по предмету
Физическая культура
(5-9 класс)

Абакан, 2017

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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 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.
- в метаниях на дальность и на меткость, метать малый мяч и мяч разбега в горизонтальную и вертикальную цели
- в гимнастических и акробатических упражнениях: 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.
- 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

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- 5 класс.- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 6 класс.- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 7 класс.- 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;
- 8 класс.- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- 9 класс.- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

5-6 класс.- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

7класс.- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; 8-9 класс. - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Обучающийся научится:

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

6 класс.- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

8 класс. -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

5-6 класс. - 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;

7-8 класс. - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

9класс. - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

5класс - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

6класс - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

7класс - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

8класс - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

9класс - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

9класс - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

9класс. - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

5класс. - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6класс. - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

7класс. - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

8класс. - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.Содержание учебного предмета (5-6класс)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- **Физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

- **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

- 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, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры

Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя

руками от груди с места, с шагом, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
Упражнения общей физической подготовки. Игра по правилам.

Волейбол

Передача мяча сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки.

(7-8класс)

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 (основные понятия).

Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- . Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

длительный бег на выносливость

Спортивные игры

. *Баскетбол.* Игра по правилам.

- *Волейбол.* Игра по правилам.
- ***Гимнастика с основами акробатики.***
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- ***Лёгкая атлетика.***
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- ***Баскетбол.***
- Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры

Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Игра по правилам.

Волейбол:

Передача мяча сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по утвержденным правилам волейбола. Тактика свободного нападения. Тактика защиты. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Интегрированная подготовка, развитие физических качеств.

(9класс)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Игра по правилам.
- *Волейбол.* Игра по правилам.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры

Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с

места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки

Волейбол

Передача мяча сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по утверждённым правилам волейбола. Тактика свободного нападения. Тактика защиты. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Интегрированная подготовка, развитие физических качеств.

3.Тематическое планирование

5-7 классы

Блок, раздел, содержание	Тема	Количество часов
Основы знаний	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. Режим дня и его основное содержание. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	14 часов
Легкая атлетика 1) Беговые упражнения. <i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	5класс 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. 6класс 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. 7класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением	31 час

	<p>от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p>7класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	
<p>2)Прыжковые упражнения.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>5. класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6. класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7. класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.</p>	
<p>3)Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. °.</p> <p>6класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, стрёхшагов;вгоризонтальную 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 и заданное расстояние</p>	
4)Развитие выносливости	<p>5-7 класс Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности , минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	

<p>5) Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>5-7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных исходных положений.</p>	
<p>6) Развитие скоростных способностей</p>	<p>5-7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	
<p>Гимнастика: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	<p>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.</p>	<p>17час</p>
<p>Организующие команды и приёмы. <i>Освоение строевых упражнений</i></p>	<p>5класс 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. 6класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p>	
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). <i>без предметов на месте и в движении</i></p>	<p>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.</p>	
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p>	<p>5-7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.</p>	
<p>Акробатические упражнения и комбинации. <i>Освоение акробатических упражнений</i></p>	<p>5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7класс</p>	

	<p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	
Развитие координационных способностей.	<p>5-7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	
Развитие гибкости	<p>5-7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	
Баскетбол: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	24час
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p>5-6 классы</p> <p>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, ускорение).</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	
Освоение ловли и передач мяча.	<p>5-6 классы</p> <p>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).</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	

<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p>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.</p>	
<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p>5-6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.</p>	
<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p>5-6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс. Перехват мяча.</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>5-6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, мячом и координационных способностей.</p>	<p>5-6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p>	
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p>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. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	

<p>Овладение комплексное психомоторных способностей. игрой и развитием</p>	<p>5-6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	
<p>Волейбол: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>27 час</p>
<p>Овладение техникой передвижений, поворотов и стоек. 5-7 классы</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	
<p>Освоение техники приёма и передач мяча. 5-7 классы</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	
<p>Овладение комплексное психомоторных способностей. игрой и развитием</p>	<p>5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6-7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p>	<p>5-7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	
<p>Развитие выносливости.</p>	<p>5-7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	

<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>5-7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	
<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. 6-7 классы. То - же через сетку.</p>	
<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p>	<p>5-7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>5-7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, мячом и координационных способностей.</p>	<p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6-7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6-7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	
<p>Знания о спортивной игре.</p>	<p>5-7 классы Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	

<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<p>5-7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>5-7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	

8-9 класс

Блок, раздел, содержание	Тема	Количество часов
Основы знаний	<p>8-9класс Правила оказания первой помощи при травмах. Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр(видысорязаний,правилах проведения, известные участники и победители). Олимпийское движение в дореволюционной России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменовнаОлимпийскихиграх. Московская Олимпиада-1980 г. Допинг. Концепция честного спорта.</p>	
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.		
<p align="center">Баскетбол</p> <hr/> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>8-9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p align="center">24 <u>ч</u> а</p>
Освоение ловли и передач мяча.	<p>8-9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p>	
Освоение техники ведения мяча.	<p>8-9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>	
Овладение техникой бросков мяча.	<p>8-9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p>	
Освоение индивидуальной техники защиты.	<p>8. класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9. класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	

<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>8 класс. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9. класс Совершенствование техники.</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>8. класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9. класс Совершенствование техники.</p>	
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p>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.</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>8-9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>	
<p><u>Волейбол.</u> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>8-9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>27час</u></p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p>	<p>8класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>8класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>	

<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p>	<p>8класс Дальнейшее обучение технике движений. 9класс Совершенствование координационных способностей.</p>	
<p>Развитие выносливости.</p>	<p>8. класс Дальнейшее развитие выносливости. 9. класс Совершенствование выносливости</p>	
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>8-9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>8. класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9. класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p>	
<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p>	<p>8класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9класс Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>8-9 классы Совершенствование координационных способностей.</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>8-9 классы Совершенствование координационных способностей.</p>	
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p>8класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p>	

Знания о спортивной игре.	8-9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	
Самостоятельные занятия.	8-9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	
Овладение организаторскими умениями.	8-9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	
<u>Гимнастика.</u>		17час
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.	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движений.	8-9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	8-9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.	

Освоение акробатических упражнений.	<p>8класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>9класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</p>	
Развитие координационных способностей.	<p>8-9 классы Совершенствование координационных способностей.</p>	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>8-9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p>	
Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>8-9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	
Развитие гибкости	<p>8-9 классы Совершенствование двигательных способностей.</p>	
Знания о физической культуре.	<p>8-9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p>	
Самостоятельные занятия.	<p>8-9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	
Овладение организаторскими умениями	<p>8-9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	
<u>Легкая атлетика</u>		<u>31час</u>
Овладение техникой спринтерского бега.	<p>8класс Низкий старт до 30 мот 70 до 80 мдо 70 м. 9класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p>	

Овладение техникой прыжка в длину.	8класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. 9класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	
Овладение техникой прыжка в высоту.	8класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9класс Совершенствование техники прыжка в высоту.	
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	8класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). 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 и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).	
Развитие скоростно-силовых способностей.	8класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей.	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		
Утренняя гимнастика.	8-9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	
Выбирайте виды спорта.	8-9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.	

<p>Тренировку начинаем с разминки.</p>	<p>8-9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.</p>	
<p>Повышайте физическую подготовленность.</p>	<p>8-9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p>	

