**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ**

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ для обучающихся с девиантным ( общественно-опасным) поведением «Уральское подворье» г. Перми

(КГБОУ СУВУ «Уральское подворье»)

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Методическим объединением

КГБ ОУ СУВУ заместитель директора

«Уральское подворье» КГБ ОУ СУВУ

«Уральское подворье» по УПР

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. Г. Патракова

От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2015-2016 учебный год

В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ООО

Составил преподаватель

физвоспитания А.Н.Исаков

первая квалификационная категория

г. Пермь 2015 год

**1. Цель и задачи дисциплины**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания учащихся. Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013г. И с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273 ФЗ
* Федеральный образовательный стандарт основного общего образования
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
* О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг.. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;

В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры личности, во многом определяет ее социальный и нравственный статус и может быть решающим фактором предупреждения и преодоления отклонений в поведении подростков. Вовлечение подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность дает возможность активно противостоять распространению вредных привычек, способствовать здоровому образу жизни и является альтернативой девиантному поведению.

Программа физического воспитания учащихся 6 – 9 классов в КГБ ОУ СУВУ «Уральское подворье» с детьми с отклонениями в поведении ( с ЗПР, девиантными и коррекционной школы VII вида) призвана сформировать у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что  она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 12 – 17 лет, а именно:

-  У многих детей с задержкой психического развития (ЗПР) наряду с основным диагнозом имеются много различных сопутствующих заболеваний, таких, как нарушение сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются  различные нарушения опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия), мышечная слабость, отставание в росте. Задержка психического развития нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с задержкой психического развития встречаются «стёртые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливает различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико- синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличие статики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально- волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно  – развивающих условий проведения адаптивного  физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно  – развивающие перспективное планирование.

Образовательная область «Физкультура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической при занятиях физической культурой.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности**.

**Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

А так же для девиантных:

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

- формирование модели безопасного поведения в повседневной жизни;

- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

- выработка антитеррористической личной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

**2. Место дисциплины в структуре ООП**

Цель обучения образовательной области «Физкультура» - формирование физической культуры личности школьника посредствам овладения основами физкультурной деятельности.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования как учителя – предметника вижу в сочетании уважения личности ребенка и учета уровня его физического развития и физической подготовки, требовании от детей больше самостоятельности, активности, дисциплинированности и взаимопомощи при постоянном контроле учителя. На всех уроках развиваются такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. В программу включены следующие разделы*:* ***гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры – подвижные, спортивные игры ,лыжная подготовка или коньки,*** в зависимости отусловий.

На занятиях обращается внимание на рекомендации врача при индивидуальном подборе физической нагрузки и возможности обучающегося.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по таким видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения «сидя ноги врозь».

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов использую по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Успеваемость по предмету «Физкультура» в 6-9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

**3. Результаты освоения дисциплины. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметными результатами** освоения образовательной программы общего образования по «Физической культуре» с учетом специфики содержания учебного предмета у обучающихся будут являться следующие сформированные УУД:

* **Личностные:**

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

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в физкультурной деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

* **Метапредметные:**

- сформированность целеполагания в учебной деятельности как умение самостоятельно ставить новые учебные и познавательные цели и задачи;

- умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения;

- умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия;

- умения самостоятельно и аргументированно оценивать свои действия и действия одноклассников;

- осознанное владение действиями в логической последовательности;

- умение работать в группе;

* **Предметные:**

- использовании средств, способов и форм физкультурной деятельности в формировании культуры движений и красоты телосложения, развитии физических качеств и способностей; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (тренировочной, оздоровительной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой;

- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при травмах и ушибах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- приобретение опыта в оценке текущего состояния организма и определении тренирующего воздействия на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

- формирование умений определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать ее направленность;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение техническими действиями, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, предметно ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, снижении частоты заболеваний и активное участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний и способов деятельности в области физической культуры и спорта, углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и Олимпийских игр.

**4. Структура и содержание дисциплины**

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

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

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**4.1. Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | | Распределение часов программного материала по классам | | | | |
| класс | класс | класс | класс | класс |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1.** | **Базовая часть** | | **75** | **75** | **81** | **84** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры | | 18 | 18 | 18 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 18 | 18 | 18 | 15 | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка/конькобежный спорт | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.6 | Прикладная гимнастика ( ППФП) | | - | - | 6 | 9 | 9 |
| **2.** | **Вариативная часть** | | **27** | **27** | **21** | **18** | **18** |
| 2.1 | Спортивные игры/подвижные игры | | 15 | 15 | 12 | 9 | 9 |
| 2.2 | Легкая атлетика/кроссовая подготовка | | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 |
|  | Итого: | | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
|  | | 510 | | | | | |

Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе раннее пройденных. В 5-9 классах единоборства заменяются разделами прикладная гимнастика и спортивные игры. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере освоения умений и навыков текущего материала. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на основную (I, II) и подготовительную (III) медицинскую группу.

**5. Образовательные технологии**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, конькобежный спорт). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность,

чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период 'жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия, 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 учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

**Воспитательные и оздоровительные** задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с **образовательно-познавательной** направленностью, длительностью до 5—6 мин, вклю- ' чает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и. двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

**Уроки образовательно-обучающей** направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с **образовательно-тренировочной** направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать подростков в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

**Оценка успеваемости** по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: степень сформированности УУД, уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учебный предмет «Физкультура» является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физкультура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и деятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

В программе предусмотрены следующие виды программного материала: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища; танцевальные упражнения; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений. Эти разделы программного материала включены в виде обязательных компонентов деятельности на уроках по предусмотренным в программе разделов спортивных дисциплин.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечения.**

**6.1. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

4. Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

Домашние задания по физической культуре складываются из выполнения комплексов упражнений, физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнений на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала.

**6.2 Учебные нормативы и тесты.**

**6.2.1. тестирование**

Тест по предмету «Физическая культура» за курс основного общего образования призван определить степень (качество) формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Цель теста:** определение уровня формирования физической культуры личности учащегося и качества основ физкультурной деятельности с обще-развивающей направленностью.

**Задачи теста:**

1. определение уровня формирования знаний о физкультурной деятельности, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. определение качества усвоения навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в профессионально-прикладной деятельности и при самостоятельных занятиях;
3. оценка степени знаний о функциональных возможностях систем организма, методов самоконтроля и медицинского контроля, а также профилактики здоровья;
4. определение основ формирования знаний в области применения практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных, рекреативных, а также в групповых взаимодействиях и элементах соревновательной деятельности.

**Содержание теста.**

Тестирование по физической культуре состоит из трех частей, которые связаны между собой как тематически, так и методически.

**Первая часть (практическая):** составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики, состоящей из восьми обще-развивающих упражнений протяженностью времени 4-5 минут;

**Вторая часть (практическая):** тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности учащихся. Примечание: чтобы не зависеть от погодных условий все упражнения выполняются в зале.

**Третья часть (теоретическая):** данная часть теста состоит из двух вариантов тестов по 15 вопросов каждый. Вопросы отражают содержание курса предмета «Физическая культура», направленного на усвоение учащимися знаний естественных, социально-психологических и культурно-исторических основ.

**Особенности проведения теста:**

1. Для учащихся подготовительной медицинской группы при невозможности выполнения (уважительная причина – медицинское заключение: справка) одного или нескольких упражнений, предусмотренных тестом, по предложению руководителя физического воспитания может быть принят во внимание результат показанный учащимся и зафиксированный на одном из последних занятий.
2. Учащиеся, успевающие по предмету могут быть освобождены от сдачи второго раздела практической части теста (контрольные нормативы) по состоянию здоровья в порядке исключения. В этом случае итоговые оценки выставляются на основании годовых с учетом уровня фактической подготовленности учащихся.
3. По предмету «Физическая культура» в системе основного общего образования контрольные тесты принимают преподаватели физического воспитания.
4. Преподаватель физического воспитания должен подготовить спортивный зал, оборудование, инвентарь для проведения тестирования.
5. На тестирование по физической культуре учащиеся являются в спортивной форме и обуви.
6. При оценке в тестировании используются: в теоретической части задания – ключи, в практической – утвержденные нормативы.
7. Оценка, полученная за практическую часть теста, суммируется с оценкой по теории, на основании этого выводится оценка по предмету «Физическая культура».

**КРИТЕРИИ ОЦЕНОК**

**Тест:**

За каждый правильный ответ в тесте учащийся получает 1 балл.

Перевод баллов в оценки:

7-9 баллов – оценка «3»;

10-13 баллов – оценка «4»;

14-15 баллов – оценка «5».

**Практическая часть:**

1-я часть оценивается по 5-и бальной системе. Оценка «3» - допускается 4 ошибки; оценка «4» - допускается 2 ошибки; оценка «5» - без ошибок.

Ошибки: неправильное объяснение и показ упражнения, неправильный счет при выполнении упражнения, малое количество или чрезмерно большое количество повторов в упражнениях, неправильный выбор ритма выполнения упражнения, малое или чрезмерно большое количество времени на проведение всего комплекса упражнений.

2-я часть см. сводную таблицу экзаменационных упражнений:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Челночный**  **бег 3х10 м** | | **Прыжок в**  **длину с места** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | | **Метание набивного мяча 2 кг в длину** | | **Прыжки через скакалку за 1 минуту** | | **Общая оценка** |
| **Сек.** | **оценка** | **см** | **оценка** | **Кол-во раз** | **оценка** | **см** | **оценка** | **Кол-во раз** | **оценка** |
| 7,6 | 5 | 220 | 5 | 32 | 5 | 740 | 5 | 125 | 5 |  |
| 8,4 | 4 | 200 | 4 | 24 | 4 | 650 | 4 | 105 | 4 |  |
| 9,5 | 3 | 180 | 3 | 18 | 3 | 570 | 3 | 85 | 3 |  |

Девушки:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Челночный**  **бег 3х10 м** | | **Прыжок в**  **длину с места** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | | **Метание набивного мяча 2 кг в длину** | | **Прыжки через скакалку за 1 минуту** | | **Общая оценка** |
| **Сек.** | **оценка** | **см** | **оценка** | **Кол-во раз** | **оценка** | **см** | **оценка** | **Кол-во раз** | **оценка** |
| 8,4 | 5 | 185 | 5 | 9 | 5 | 650 | 5 | 130 | 5 |  |
| 9,1 | 4 | 165 | 4 | 6 | 4 | 550 | 4 | 110 | 4 |  |
| 10,5 | 3 | 145 | 3 | 3 | 3 | 450 | 3 | 90 | 3 |  |

**Ключ к тестам**

**1-й вариант**

|  |  |
| --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ |
| 1 | В |
| 2 | В |
| 3 | А |
| 4 | Г |
| 5 | Г |
| 6 | Г |
| 7 | В |
| 8 | Б |
| 9 | Г |
| 10 | В |
| 11 | Б |
| 12 | В |
| 13 | Б |
| 14 | В |
| 15 | В |

**2-й вариант**

|  |  |
| --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ |
| 1 | Б |
| 2 | В |
| 3 | А |
| 4 | А |
| 5 | Г |
| 6 | В |
| 7 | Б |
| 8 | А |
| 9 | А |
| 10 | Г |
| 11 | Г |
| 12 | В |
| 13 | В |
| 14 | Б |
| 15 | В |

**Тест**

**1-й вариант.**

***К каждому заданию даны 4 варианта ответа, из которых только один правильный. Номера выбранных ответов обведите кружком.***

**1.Как называется спортсмен на короткие дистанции?**

А) атлет;

Б) гимнаст;

В) спринтер;

Г) силач.

**2.Кто такой стайер?**

А) бегун на короткие дистанции;

Б) бегун на длинные дистанции;

В) бегун на сверхдлинные дистанции;

Г) прыгун.

**3.Как называется спортсмен на сверхдлинные дистанции?**

А) марафонец;

Б) спринтер;

В) биатлонист;

Г) лыжник.

**4.Что такое «частота сердечных сокращений» и как ее определить?**

А) ритм сердца, прижать руку к груди и посчитать за одну минуту;

Б) ритм дыхания, поднести руку к животу и посчитать за одну минуту;

В) пульс, взять себя за горло и посчитать за 1 минуту;

Г) пульс, можно найти на шее слева или запястье руки и посчитать за 1 минуту.

**5.Как оказать первую помощь при ранах?**

А) остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, запомнить время остановки кровотечения;

Б) обработать рану, наложить повязку;

В) извлечь из раны посторонние предметы, наложить повязку;

Г) остановить кровотечение, обработать рану, указать время остановки кровотечения, наложить чистую повязку.

**6.Первая помощь при закрытом переломе конечностей?**

А) обеспечить покой и неподвижность конечности, наложив шину только на поврежденную кость;

Б) вызвать врача, посадить или положить пострадавшего в удобную позу, наложить повязку;

В) перенести пострадавшего в тень, дать питье, приложить холод к перелому;

Г) обеспечить покой и неподвижность конечности, наложив шину через 2-3 сустава в зависимости от места перелома.

**7.Сколько шахматных фигур в шахматной партии?**

А) 16;

Б) 48;

В) 32;

Г) 24.

**8.Назовите основные правила техники безопасности на уроке физкультуры в спортивном зале.**

А) одежда теплая и сухая, обувь удобная, пол только что помыт, подготовиться и размяться на перемене;

Б) спортивная форма, спортивная обувь, сухой пол, проветренный зал, обязательная разминка;

В) спортивная одежда, варежки, сразу начинаем заниматься;

Г) костюм, кроссовки, мокрый пол, чтобы не было пыльно, начало занятий без разминки.

**9. Основные признаки переутомления?**

А) одышка, сонливость;

Б) слабость в ногах, тошнота, рвота;

В) повышенное сердцебиение, бледность кожи лица;

Г) повышенный пульс, потливость, покраснение кожных покровов.

**10.Как можно развить физическое качество «сила»?**

А) долго бегать и прыгать;

Б) заниматься на турнике и отжиматься;

В) выполнять специальные упражнения с отягощениями;

Г) много ходить и гулять.

**11.Какие виды спорта объединяет биатлон?**

А) бег и ходьба;

Б) лыжные гонки и стрельба по мишеням;

В) бег на лыжах и стрельба по мишеням;

Г) плавание и бег на лыжах.

**12.Назовите способы передвижения на лыжах?**

А) «быстро» и «медленно»;

Б) «елочка» и «лесенка»;

В) «классический» и «свободный»;

Г) «коньковый» и «обычный».

**13.В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?**

А) 1996;

Б) 1980;

В) 1972;

Г) 2000.

**14.Как называется Пермская хоккейная команда?**

А) «Кувалда Урала»;

Б) «Молотобойцы из Перми»;

В) «Молот-Прикамье»;

Г) «Октан».

**15.Как называется Пермская женская футбольная команда?**

А) «Уралочка – 2005»;

Б) «Юность – 2005»;

В) «Звезда – 2005»;

Г) «Мисс-Пермь-2005».

**Тест**

**2-й вариант.**

***К каждому заданию даны 4 варианта ответа, из которых только один правильный. Номера выбранных ответов обведите кружком.***

**1.Как называется спортсмен на длинные дистанции?**

А) бегун;

Б) стайер;

В) лыжник;

Г) атлет.

**2.Кто такой «спринтер»?**

А) спортсмен;

Б) атлет;

В) бегун на короткие дистанции;

Г) бегун на длинные дистанции.

**3.Назовите основные формы передвижения человека?**

А) бег, лазание, метание;

Б) бег, ходьба, прыжки;

В) сила, гибкость, ловкость;

Г) выносливость, быстрота, координация.

**4.С помощью каких упражнений можно развить физическое качество «выносливость»?**

А) бег на длинные дистанции;

Б) ходьба на длинные дистанции;

В) повторение силовых упражнений;

Г) прыжки на скакалке.

**5.Первая помощь при сотрясениях мозга и потери сознания?**

А) привести в сознание, посадить в удобное положение, приложить холод к голове;

Б) привести в сознание, положить в удобное положение, приложить холод к голове;

В) вызвать скорую помощь, положить в удобное положение, привести пострадавшего в сознание, приложить холод к голове;

Г) вызвать скорую помощь, дать придти в сознание, положить в удобное положение (голова и туловище выше ног),приложить холод к голове.

**6.Оказание первой помощи при ушибах?**

А) приложить разогревающую мазь, заставить двигаться;

Б) туго забинтовать место ушиба, вызвать скорую помощь;

В) приложить холод, обеспечить полный покой, наложить повязку;

Г) обработать место ушиба йодом и перебинтовать.

**7.Назовите девиз Олимпийских игр.**

А) скорее, выше, дальше;

Б) быстрее, выше, сильнее;

В) больше, дальше, глубже;

Г) важнее, круче, старше.

**8.Назовите основные правила техники безопасности при катании на коньках на открытом катке.**

А) теплая, легкая и сухая одежда, головной убор, варежки, выполнение всех указаний и требований инструктора или преподавателя;

Б) зимняя одежда, головной убор, самостоятельное катание в любом направлении;

В) правильный подбор коньков по размеру, легкая одежда и возможность играть в подвижные игры;

Г) очень теплая одежда, игнорирование заданий и указаний инструктора или преподавателя.

**9.Какие бывают раны?**

А) поверхностные, глубокие, полостные;

Б) рубленые, колотые, внутренние;

В) наружные, резаные, неглубокие;

Г) рваные, ударные, боковые.

**10.Назовите прыжковый вид спорта в программе легкоатлетических соревнований.**

А) прыжок прямо;

Б) прыжок в длину с места;

В) прыжок через барьер;

Г) прыжок в длину с разбега.

**11.Какие виды спорта объединяет триатлон?**

А) бег, борьба, стрельба;

Б) плавание, бег, ходьба;

В) плавание, бег, борьба;

Г) плавание, велогонка, бег.

**12.В каком виде спорта есть термин «цейтнот»?**

А) футбол;

Б) бокс;

В) шахматы;

Г) шашки.

**13.В каком городе состоялись первые Олимпийские игры современности?**

А) Москва;

Б) Берлин;

В) Афины;

Г) Париж.

**14.Сколько игроков в баскетбольной команде?**

А) 20;

Б) 11;

В) 6;

Г) 5.

**15.Как называется Пермская футбольная команда?**

А) «Зенит»;

Б) «Динамо»;

В) «Амкар»;

Г) «Спартак».

**6.2.2.Контрольные задания для оценки уровня физической подготовленности воспитанников основной медицинской группы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девушки (в очках).** | | | | | |
| Вид задания | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег (челнок   3х10 м | 9.15 | 9.45 | 10.30 | 11.00 | 11.30 |
| 2.Бег 100 м (сек.) | 15.9 | 16.2 | 16.7 | 17.3 | 18.6 |
| 3.Бег 2000 м (мин. сек) | 10.30 | 10.45 | 11.05 | 11.25 | 11.40 |
| 4. Прыжок в длину с  места (см. ) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5. Прыжок через скакалку( кол-во раз в мин) | 120 | 115 | 105 | 100 | 90 |
| 6. Подтягивание в висе  на перекладине 100см | 18 | 14 | 10 | 7 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7. Прыжок через скакалку( кол-во раз за 30 сек) | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8. Подъем туловища из положения лежа ( кол-во раз в мин) | 42 | 38 | 32 | 28 | 20 |
| 9. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 18 | 12 | 8 | 5 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10. Жим штанги лежа ( кол-во раз) вес 25кг | 18 | 12 | 8 | 5 | 3. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши.** | | | | | |
| Вид задания | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег (челнок) 3х10 м | 8.15 | 8.45 | 9.30 | 10.30 | 11.0 |
| 1. Бег 100 м ( сек. ) | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.6 | 14.9 |
| 1. Бег 3000 м ( мин, сек ) | 12.20 | 13.00 | 13.40 | 14.10 | 14.30 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 250 | 238 | 225 | 215 | 205 |
| 1. Прыжок через скакалку( кол-во раз в мин) | 115 | 110 | 95 | 85 | 80 |
| 6.Метание гранаты (м) | 38 | 36 | 34 | 32 | 27 |
| 7.Подтягивание на  высокой перекладине | 12 | 9 | 6 | 4 | 2 |
| 8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек) | 38 | 32 | 28 | 24 | 18 |
| 9. Подъем туловища из положения лежа ( кол-во раз в мин) | 46 | 42 | 38 | 32 | 24 |
| 10. Жим штанги лежа ( кол-во раз) вес 55 кг | 12 | 10 | 6 | 3 | 1 |

**7. Материально техническое обеспечение дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Имеется в наличии (кол-во) | | Состояние | Требует ремонта | Требуется приобрести  (кол-во) | Примечание |
| **гимнастика** | | | | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | - | | - | - | 2 | - |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | - | | - | - | 1 |  |
| 3 | Бревно гимнастическое высокое | - | | - | - | 1 |  |
| 4 | Козел гимнастический | - | | - | - | 1 |  |
| 5 | Силовая скамья В5000 | 1 | | Удовл. | да | - |  |
| 6 | Перекладина гимнастическая | - | | - | - | 2 |  |
| 7 | Брусья гимнастические параллельные | - | | - | - | 1 |  |
| 8 | Силовая скамья | 1 | | Удовл. | - | - |  |
| 9 | Канат | 1 | | Хор. | - | 1 |  |
| 10 | Мост гимнастический подкидной | - | | - | - | 2 |  |
| 11 | Скамейка гимнастическая | 1 | | - | - | 3 |  |
| 12 | Скамья атлетическая | 1 | | Удовл. | - | - |  |
| 13 | Стойка для штанги | 1 | | Удовл. | - | - |  |
| 14 | Штанги тренировочные | 3 | | Удовл. | - | 2 |  |
| 15 | Гантели наборные | 2 | | - | - | 6 |  |
| 16 | Маты гимнастические | - | | - | - | 8 |  |
| 17 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | 2 | | Удовл. | да | 10 |  |
| 18 | Скакалка гимнастическая | 8 | | - | - | 10 |  |
| 19 | Мяч «фитбол» | - | | - | - | 6 |  |
| 20 | Обруч гимнастический | 4 | | - | - | 4 |  |
|  | | | | | | | |
| 1 | Планка для прыжков в высоту | - | | - | - | 2 |  |
| 2 | Стойки для прыжков в высоту | - | | - | - | 1 |  |
| 3 | Велотренажер | 1 | | Удовл. | да | 2 |  |
| 4 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | - | | - | - | 2 |  |
| 5 | Номера нагрудные | - | | - | - | 30 |  |
|  | | | | | | | |
| 1 | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой(стойки переносные) | 2 | | Хор. | - | - |  |
| 2 | Мячи баскетбольные | 2 | | Износ 100% | - | 10 |  |
| 3 | Стойки волейбольные универсальные | - | | - | - | 1к |  |
| 4 | Сетка волейбольная | - | | - | - | 2 |  |
| 5 | Мячи волейбольные | 2 | | Износ 100% | - | 10 |  |
| 6 | Табло перекидное | - | | - | - | 2 |  |
| 7 | Ворота для мини-футбола | 2 | | Хор. | - | - |  |
| 8 | Сетка для ворот мини-футбола | - | | - | - | 1 |  |
| 9 | Мячи футбольные | 2 | | Износ 100% | - | 10 |  |
| 10 | Форма | 1к | | хор | - | 1к |  |
| 11 | Форма вратаря | | 1к | хор | - | - |  |
| 12 | Комплект лыж | - | | - | - | 20 |  |
| 13 | Перчатки вратарские | 1 пара | | Износ 100% | - | 2 |  |
|  | | | | | | | |
| 1 | Стол теннисный | 1 | | Удовл. | да | 4 |  |
| 2 | Сетка теннисная | 2 | | Удовл. | - | 4 |  |
| 3 | Ракетка теннисная (пара) | 20 | | Износ 100% | - | 30 |  |
| 4 | Шарики теннисные | 100 | | Износ 100% | - | 400 |  |
|  | | | | | | | |
| 1 | Шахматы | 2 | | - | - | 4 |  |
| 2 | Шашки | 2 | | - | - | 6 |  |
| 3 | Громкоговоритель /рупор/ | - | | - | - | 2 |  |
| 4 | Секундомер | - | | - | - | 2 |  |
| 5 | Комплект формы игрока волейбол/ж/ | 1 | | хор | - | - |  |
| 6 | Комплект формы баскетбол/м/ | - | | - | - | 1 к |  |
| 7 | Гиря 16 кг | 1 | | - | - | 9 |  |
| 8 | Гиря 24 кг | - | | - | - | 6 |  |
| 9 | Гиря 8 кг | -- | | - | - | 8 |  |
| 1 | Спортивная площадка 28х20 | 1 | |  |  |  |  |
| 2 | Раздевалка (девочки, мальчики) | 1 | |  |  |  |  |
| 3 | Душевые | 1 | |  |  |  |  |
| 4 | Подсобное помещение для хранения инвентаря | 1 | |  |  |  |  |

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (основная и дополнительная литература, программное обеспечение и интернет-ресурсы)**

**Учебники и пособия для реализации программы:**

* Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2012 год;
* Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//, 2010 год;
* Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий//, 2011 год;
* Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//, 2010 год;
* М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
* Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2009 год;
* Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // 2010 год;
* П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/, 2010 год;
* В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
* Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2013 год;
* В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2013 год.
* С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2011 год;
* В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2010 год;
* В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
* А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2010 год;
* И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
* Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2011 год;
* В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
* Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2012 год;
* Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;

**Компакт-диски:**

* Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;

**Перечень учебно- методического обеспечения:**

* Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
* Лыжи, лыжные палки, ботинки;
* Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
* Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;
* Компьютерные презентации по темам.

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* [http://method.novgorod.rcde.ru](http://method.novgorod.rcde.ru/) Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* [http://ipulsar.net](http://ipulsar.net/) Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) Российский образовательный портал.
* <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
* **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
* **5—7 классы 306 ( 102) часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** | |
| **Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)** | | | | |
| **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 Федерации на современном этапе | | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, 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 контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста.  Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовос­питания.  Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем  организма, на его рост и развитие | |
| **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 | | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют 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 | | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют 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 физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | |
|  | **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** | | | |
|  | | | | |
| **Лёгкая атлетика-16 часов** | | | | |
| **Беговые упражнения** | | *Овладение техникой спринтерского бега*  **5-6класс**  История лёгкой атлетики. 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.  **5-6класс**  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 от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. 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 длительного бега*  **5-6класс**  Бег в равномерном темпе от 10 до  12 мин.  Бег на 1000 м.  **5-6-7класс**  Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м  **7 класс**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  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 |
| **Прыжковые упражнен**и**я** | | *Овладение техникой прыжка в дли­ну*  **5-6класс**  П5-рыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **6-7класс**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **7класс**  Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  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*  **5-6класс**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **5-6-7класс**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **7класс**  Процесс совершенствования прыжков в высоту | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  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 |
| **Метание малого мяча** | | *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  ***5-6* 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 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.  **5-6класс**  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.  **7класс**  Метание теннисного мяча на даль­ность отскока от стены с места, с ша­га, 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 и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | | 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 выносливости** | | **5-6—7 классы**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | | **5- 6—**7 **классы**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | | **5-6—7 классы**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| **Знания о физической культуре** | | **5-6—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 | | 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 |
|  | |
| **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | | **5-6—7 классы**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены | | 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 |
| **Овладение организатор­скими умениями** | | **5-6—7 классы**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика ( 5-6-й класс-4 часа, 7-й класс-6 часов)** | | | | |
| **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 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями | |
| **Организующие команды и приёмы** | | *Освоение строевых упражнений*  **5-6класс**  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.  **5-6-7класс**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  **7класс**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | | *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении 5-*6—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 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений | |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | | *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами 5-6***—**7 **классы**  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  5-6 **класс**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.  **5-6-7класс**  Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.  **7класс**  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком дру­гой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | |
|  | |
| **Опорные прыжки** | | *Освоение опорных прыжков*  **5-6класс**  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **5-6-7класс**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).  **7класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации** | | *Освоение акробатических упражне­ний*  **5-6 класс**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  **5-6-7класс**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  **7класс**  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | |
|  | |  |  | |
| **Развитие координационных способностей** | | **5-6—7 классы**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей | |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | | **5-6—7 классы**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | | **5-6—7 классы**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | |
| **Развитие гибкости** | | **5-6—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 | Используют данные упражнения для развития гибкости | |
| **Знания о физической куль­туре** | | **5-6—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 | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | |
| **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой** | | **5-6—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 | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | | **5-6—7 классы**  Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | |
|  | |
| **Спортивные игры (5-6-й класс-20 часов, 7-й класс-18 часов)** | | | | |
| **Баскетбол 4 часа** | | | | |
| **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 класс**  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 освоенньгх элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).  **7 класс**  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 | | | 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 класс**  Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  7 **класс**  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте, в движении по прямой, с 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 класс**  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 | | | 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 защиты** | **5-6 класс**  Вырывание и выбивание мяча.  7 **класс** Перехват мяча | | | 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 класс**  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 класс**  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 класс**  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) | | | 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 класс**  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 | | | 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Волейбол 4 часа** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности** | История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **5-6—7 классы**  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) | 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 приёма и передач мяча** | **5-6 — 7 классы**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | 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 игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей** | **5-6 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 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| **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)** | **5-6**—7 **классы**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | **5-6—7 классы**  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей ~** | **5-6—7 классы**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. 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 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **5-6 класс**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки **6—**7 **классы**  То же через сетку | 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 прямого нападающего удара** | **5-6—7 классы**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 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—7 классы**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | 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 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **6—7 классы**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей | 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 класс**  Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0). **6—**7 **классы**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций | | 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 |
| **Знания о спортивной игре** | | **5-6—7 классы**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  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 | | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой** | | **5-6—7 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 | | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | | **6—7 классы**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| **Конькобежный спорт 5-6-й класс-20 часов, 7-й класс-18 часов** | | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек и падений; совершенствование техник торможения «плугом» и «полуплугом»; | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| **Освоение техники скольжения по прямой** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца и техники отталкивания; | | Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| **Освоение техники скольжения на повороте** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; техника переступания на вираже и последовательность входа в вираж и выхода из него; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца и техники отталкивания; | | Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| **Овладение техникой скольжения спиной вперед** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца и техники отталкивания; | | Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| **Освоение индивидуальной техники** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца согласно индивидуальных морфо-физиологических особенностей учащегося и техники отталкивания; | | Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| **Совершенствование техни­ки перемещений, развитие кондици­онных и координационных способностей** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца и техники отталкивания | | Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе деятельности | |
| **Развитие выносливости** | **5-6** **класс**  Дальнейшее развитие выносливости.  **7** **класс** Совершенствование выносливости | | Определяют степень утомления организма во время деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости | |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей** | **6-7 классы**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | | Определяют степень утомления организма во время деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Футбол 8-12 часов** | | | | | |
| **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** | **5-6 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** | **5-6 класс**  Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  **6 —7 классы**  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей 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** | **5-6 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** | ***5-6*—7 классы**  Комбинации из освоенньгх 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** | **5-6—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 класс**  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 |
| **Самостоятельные занятия** | | Упражнения по совершенствованию техники и развитие двига­тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоятель­ных занятиях при решении задач физической и тех­нической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | | |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | | Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря) в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | | |
| **Рефераты и итоговые работы** | |  | По итогам изучения каждого из разделов готовят 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 | | |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей (ОФП-общая физическая подготовка6-й класс-8 часов, 7-й класс-6 часов** | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности**  **Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и фйзкультпауз (подвиж­ных перемен)** | | *Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения | |
| *Гибкость*  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных  суставов | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям | |
| *Сила*  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц  туловища | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Быстрота*  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| *Выносливость*  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| *Ловкость*  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости. Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования**) | *Туризм* История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |

* **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
* **8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1.Основы знаний( в процессе занятий).** | | | |
| **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 дыхани | |  |
|  | *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 |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | *Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями* **8—9 классы**  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля | | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью**  **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям* **8—9 классы**  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.  Двигательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями** | **8—9 классы**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкульт.паузы), 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 |
| **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 |
| **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 игр 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 олимпийское движение 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. Базовые виды спорта.** | | | |
| **Спортивные игры 14 часов** | | | |
| **Баскетбол 4 часа** | | | |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | | 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** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | | 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** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча | | 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** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники  бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в  прыжке | | 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 защиты** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.  **9** **класс**  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | | 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** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей.  **9** **класс** Совершенствование техники | | 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** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  **9** **класс** Совершенствование техники | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **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) | | 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** | **8—9 классы**  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Конькобежный спорт 8-й класс 24 часа, 9-й класс-20 часов** | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек и падений; совершенствование техник торможения «плугом» и «полуплугом»; | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники скольжения по прямой** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца и техники отталкивания; | | Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники скольжения на повороте** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; техника переступания на вираже и последовательность входа в вираж и выхода из него; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца и техники отталкивания; | | Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой скольжения спиной вперед** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца и техники отталкивания; | | Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца согласно индивидуальных морфо-физиологических особенностей учащегося и техники отталкивания; | | Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техни­ки перемещений, развитие кондици­онных и координационных способностей** | Совершенствование техники скольжения при отталкивании одной ногой поочередно в последовательности; двумя ногами поочередно; совершенствование техники посадки конькобежца и техники отталкивания | | Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе деятельности |
| **Развитие выносливости** | **8** **класс**  Дальнейшее развитие выносливости.  **9** **класс** Совершенствование выносливости | | Определяют степень утомления организма во время деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей** | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | | Определяют степень утомления организма во время деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Футбол 6 часов** | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | | 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** | **8** **класс**  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой ли­нии с места и с шагом.  **9 класс**  Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы и средней частью  подъёма.  Закрепление техники ударов по мячу  и остановок мяча | | 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** | **8—9 классы**  Совершенствование техники ведения мяча | | 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** | **8—9 классы**  Совершенствование техники 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** | **8—9 классы**  Совершенствование техники владения мячом | | 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 пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование техники переме­щений, 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** | **8—9 классы**  Совершенствование тактики игры | | 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** | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие психомоторных способностей | | 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 |
| **Волейбол 4 часа** | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | | 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 приёма и передач мяч** | **8** **класс**  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.  **9** **класс**  Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8** **класс**  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **9** **класс**  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | | Организуют совместные занятия волейболом 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 волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| **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)** | **8** **класс**  Давнейшее обучение технике движе­ний.  **9** **класс**  Совершенствование координацион­ных способностей | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | **8** **класс**  Дальнейшее развитие выносливости.  **9** **класс** Совершенствование выносливости | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей** | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **8** **класс**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **9** **класс**  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | | 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 |
| \* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—*7* классах, но возрастает координаци­онная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения. | | | |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **8** **класс**  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.  **9 класс**  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | | 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** | **8—9 классы**  Совершенствование  Координационных способностей | | 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** | **8—9 классы**  Совершенствование  Координационных способностей | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8** **класс**  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.  **9** **класс**  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | | 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 |
| **Знания о спортивной игре** | **8—9 классы**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). 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 | | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, 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 | | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **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 | | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| **Гимнастика 4 часа** | | | |
| **Освоение строевых упраж­нений** | **8 класс**  Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево  **9 класс**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение и совершенство­вание висов и упоров** | **8** **класс**  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  **9** **класс**  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 |
| **Освоение опорных прыж­ков** | **8** **класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).  **9** **класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических упражнений** | **8** **класс**  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад.  **9 класс**  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование кондиционных способностей | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **8—9 классы**  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **8—9 классы**  Совершенствование способностей  двигательных | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре** | **8—9 классы**  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **8—9 классы**  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Легкая атлетика 16 часов** | | | |
| **Овладение техникой сприн­терского бега** | **8** **класс**  Низкий старт до 30 м  - от 70 до 80 м  - до 70 м.  **9** **класс**  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** | **8** **класс**  Прыжки в длину с 11—13 шагов раз­бега.  **9** **класс**  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину | | 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** | **8** **класс**  Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.  **9** **класс**  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** | **8** **класс**  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). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.  **9** **класс**  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), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх | | 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** | **8 класс**  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  **9 класс**  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 |
| **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-си­ловых, 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 |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) или Коньки в зависимости от МТО 8- класс 24 часа, 9-й класс 20 часов** | | | |
| **Освоение техники лыжных ходов** | **8** **класс**  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон».  **9** **класс**  Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с пре­одолением препятствий и др. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| **Знания** | Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| **Раздел 3. Направленное развитие двигательных качеств.** | | | |
| **ППФП (Элементы единоборств)8-класс 4 часа, 9-й класс 6 часов** | | | |
| **Овладение техникой при­ёмов** | **8—9 классы**  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки | | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| **Развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **8—9 классы**  Силовые упражнения и единоборства в парах | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| **Знания** | **8—9 классы**  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах - | | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**  Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры | | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | **8—9 классы**  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи |
| **ОФП(Атлетическая гимнастика) 8-класс 6часов, 9-й класс 8 часов** | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Основные правила занятий атлетиче­ской гимнастикой. Виды силовых уп­ражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | | Составляют комплекс упражнений для самостоя­тельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **После тренировки** | **8—9 классы**  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | | Используют упражнения на расслабление после тренировки |
| **Ваш домашний стадион** | **8—9 классы**  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор­тивный инвентарь | | Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь |
| **Рефераты и итоговые работы** |  | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности** | | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| ***Основные двигательные способности***Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | | *Сила*  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц  Туловища  *Гибкость*  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных  Суставов  *Быстрота*  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту  *Выносливость*  Упражнения для развития выносли­вости  *Ловкость*  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости. Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития физических качеств.  Оценивают свою силу, выносливость, гибкость, скорость и ловкость по приведённым показа­телям |
| **Раздел 4. вариативные занятия физическими упражнениями 34 часа** | | | | |
| **Утренняя гимнастика** | | **8—9 классы**  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **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 | | Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности |
| **Тренировку начинаем с разминки** | | **8—9 классы**  Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног | | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | | **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 | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
|  | |
| **Коньки** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Эки­пировка конькобежца. Предваритель­ная подготовка. Упражнения на льду | | Во время самостоятельных занятий коньками со­вершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на пря­мую, учатся бегать на коньках по повороту и вы­полняют маховые движения одной и обеими ру­ками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| **Хоккей** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Эки­пировка хоккеиста. Основные техни­ческие приёмы. Заливка катка и уход за ним | | С группой одноклассников разучивают упражне­ния техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток | |
| **Бадминтон** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтони­ста. Упражнения на развитие гибкости | | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон | |
| **Скейтборд** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Пред­варительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки | | Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнова­ния по слалому на роликовой доске | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Атлетическая гимнастика** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Основные правила занятий атлетиче­ской гимнастикой. Виды силовых уп­ражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | Составляют комплекс упражнений для самостоя­тельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **После тренировки** | **8—9 классы**  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | Используют упражнения на расслабление после тренировки |
| **Ваш домашний стадион** | **8—9 классы**  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор­тивный инвентарь | Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь |
| **Рефераты и итоговые работы** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
|  | |  |