

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Теляковская средняя общеобразовательная школа»
Ясногорского района Тульской области

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 7
«30» августа 20 19

Утверждено
директор
Фокина Е. В.
Приказ № 68
«30» августа 20 19



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

5 - 9 классы

Разработана
Есиным Ф. И.,
учителем физической культуры

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа школы по физической культуре для 5 класса разработана на основе следующих документов:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации.- М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
- 2) Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / (сост. Е.С. Савинов).-М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
- 3) Основная образовательная программа ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Серноводск. Основная школа, 2013.
- 4) Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - (Стандарты второго поколения).
- 5) Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение, 2012.

В рабочей программе также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с примерной программой по физической культуре начального общего образования.

Данная программа является рабочей программой базового уровня по предмету «Физическая культура» в 5 классе.

Цели и задачи изучения физической культуры

Формирование личности, готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета физическая культура - *формирование устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактике травматизма;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

•дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

•формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

•выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

•углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

•воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

•выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

•формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

•содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

•реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями. формировать умение представлять свою страну, её культуру в условиях межкультурного общения посредством ознакомления учащихся с соответствующим страноведческим, культуроведческим материалом, представленным в учебном курсе;

•соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

•расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

С учетом местных климатических условий распределение часов по темам внутри каждого раздела в рабочей программе несколько отличается от авторской программы Ляха, Виленского и др.

Формы текущего и итогового контроля

Контроль является функцией управления любой деятельности. Эта функция состоит в том, чтобы выявить меру целесообразности в деятельности, т. е. определить соотношение задаваемой цели (задания) реализуемому ресурсу и получаемому результату. Выявленная мера целесообразности конкретизирует направления и величину регулирующих воздействий.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок: физической подготовленности учащихся (осуществляется в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным); технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы); теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Содержание и организацию системы физического воспитания учащихся определяют так называемые базовые виды подготовки — теоретическая, техническая, физическая, психологическая. Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Ее результат — базовые (минимально необходимые) знания в сфере физической культуры. Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности. Ее результат — двигательные навыки и умения. Физическая подготовка обеспечивает нормативно заданный уровень развития двигательных (физических) качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их комплексного проявления. Ее результат — достижение необходимого уровня развития качеств и как следствие — выполнение нормативов физической подготовленности. Психологическая подготовка есть процесс формирования потребностей, интереса, установок, ценностных ориентаций у занимающихся физической культурой. Ее результат — сформированность перечисленных показателей. Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знания, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей. Следовательно, важно обеспечить их контроль.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. В настоящее время рекомендуется достаточно большой их набор. Специалисты пытаются внедрять авторские наборы. Это допустимо лишь относительно, так как зачастую игнорируются требования теории тестирования (например, такие требования, как информативность, надёжность, репрезентативность и др.).

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности. Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Курс физической культуры в 5-6 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в начальной школе, имеющим общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предваряющим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 7-11 классах.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая 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).

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-6 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В 5-6 классах начинается дифференциация учебных заданий с учетом половых различий учащихся. Учитель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности Сергиевского района Самарской области.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-6 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики с кроссовой подготовкой, лыжных гонок, спортивных игр.

В целях *дифференцированного подхода* к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинских группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа.

В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» должны проводиться по специально разработанной программе в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК. .

Формы организации образовательного процесса по курсу

Основой образования по физической культуре в школе является формирование самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируются и осуществляются учителем, разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня, спортивные соревнования и праздники – обеспечиваются совместными действиями учителя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом школы, физкультурным активом учащихся, родителями и др., занятия в спортивных секциях и кружках и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащимся дают необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебную и учебно-методическую литературу по физической культуре (особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений), различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-познавательной направленностью* характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5-6 мин), в которую включены как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами двигательного компонента;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 5-7 мин.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8-10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 20 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 5 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся как целевые уроки и планируются с учетом принципов спортивной тренировки:

- соблюдение соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- постепенная динамика повышения объема и интенсивности нагрузки;
- ориентация на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты - силы - выносливости;

- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, усвоенного ими не только на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебной и учебно-методической литературе по физической культуре. Путем повышения самостоятельности, сознательности и познавательной активности учащихся, активизации поискового характера учебной деятельности достигается усиление педагогического процесса, направленного на формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, устойчивого интереса к укреплению собственного здоровья.

Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана школы

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Место учебного предмета в учебном плане школы

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 5 – 6, 8 классах отводится 3 часа в неделю (102 ч в год), в 7, 9 классах – 2 часа (68 ч в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;

- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Содержание учебного курса

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика	12
2.	Спортивные игры	12
3.	Гимнастика	12
4.	Спортивные игры	12
5.	Лыжная подготовка	21
6.	Гимнастика	18
7.	Гимнастика	15
	Итого	102

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика	12
2.	Спортивные игры	12
3.	Гимнастика	12
4.	Спортивные игры	12
5.	Лыжная подготовка	21
6.	Спортивные игры	20
7.	Легкая атлетика	13
	Итого	102

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Спортивные игры	12
3.	Гимнастика	10
4.	Лыжная подготовка	15
5.	Спортивные игры	12
6.	Легкая атлетика	9
	Итого	68

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика	12
2.	Спортивные игры	12
3.	Гимнастика	12
4.	Спортивные игры	12
5.	Лыжная подготовка	21
6.	Спортивные игры	18
7.	Легкая атлетика	15
	Итого	102

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Спортивные игры	10
3.	Гимнастика	12
4.	Лыжная подготовка	15
5.	Спортивные игры	11
6.	Легкая атлетика	10
	Итого	68

Раздел 1. Знания о физической культуре

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение изученного в начальной школе материала. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Правила поведения на воде в открытых водоемах.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД):

личностные:

смыслообразование - самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

нравственно-этическое ориентации - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

планирование – составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

познавательные:

общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников;

логические – устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.		

Составление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения.

Судейство игр: пионербол.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:
личностные:

смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;

планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;

управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;

логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Упражнения для коррекции осанки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:
личностные:

нравственно-этическая ориентация-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую, формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;

планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;

управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала, строить рассуждения, обобщать;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников.

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. <i>Организуемые команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.		
<i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	Противопоказано	Противопоказано
<i>Упражнения на низкой перекладине:</i> вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, сердечно-сосудистой системы (ССС), двигательной системы (ДС).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, СССР, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями

толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».		осанки
<i>Равновесие (девочки)</i> И.П. – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны – стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендована ходьба по гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов.
<i>Упражнения на брусках (низкие)</i> М Прыжком упор и мах назад – махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и два маха назад – и махом вперед соскок Д В висе на верхней размахиванье – вис присев прогнувшись на правой, левая вниз – перемах левой в вис лежа – перехват правой (левой) в хват снизу соскок с поворот. на 90 °	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки
<i>Прыжки со скакалкой</i> с изменяющимся темпом ее вращения.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:
личностные:

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

информационные – получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Бег:</i> низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный,	Противопоказано

	баскетбольный)	
<i>Метание малого мяча:</i> на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося
<i>Кроссовая подготовка</i> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:
личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Лыжная подготовка

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Передвижения на лыжах:</i> одновременный одношажный ход; двухшажный ход; чередование изученных шагов и ходов во время передвижения по дистанции. <i>Повороты:</i> в движении; упором. <i>Спуски:</i> в низкой стойке. <i>Подъемы:</i> елочкой. <i>Торможение:</i> плугом.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения. Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения. Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:
личностные:

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;

коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

Спортивные игры

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Баскетбол:</i> ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.
<i>Волейбол:</i> подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:
личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие – вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические – устанавливать причинно-следственные связи.

Прикладно-ориентированная подготовка

Содержание темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелезание с грузом и без; прыжки через препятствие.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными осложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

информационные – получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

Упражнения общеразвивающей направленности

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полуприседы на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально – психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно – исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, очень холодные).

Физическая подготовка.

Легкая атлетика – 12 часов

Вводный инструктаж. Охрана труда при занятии лёгкой атлетикой. Высокий старт (обучение).

Бег с ускорением 30-40 м. Линейные эстафеты до 40м. Понятие и значение ФК.

Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Основные требования к спортивной одежде и обуви.

Метание мяча 150 г с разбега.

Бег 60 м на результат. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча (совершенствование).

Равномерный бег 10 минут. Питание и двигательный режим школьника.

Метание мяча на дальность на результат. Зарождение Олимпийских игр древности.

Бег 1000 метров на результат. Ростово-весовые показатели.

Прыжки через короткую скакалку. Виды состязаний Олимпийских игр.

Кросс до 15 мин. Упражнения на гибкость. Известные участники и победители древних ОИ.

Линейные эстафеты до 40 м. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ

Спортивные игры – 12 часов

Охрана труда при занятии спортивными играми, стойки игрока.

Стойки, передвижения. Ведение мяча. Остановка прыжком. Терминология баскетбола.

Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.

Стойки, передвижения. Ведение мяча на месте. Терминология баскетбола.

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.

Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Терминология баскетбола.

Челночный бег 3х10 м. Терминология баскетбола.

Стойка и передвижение игрока. Челночный бег 3х10 м (Учёт). Терминология баскетбола.

Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате.

Правила игры в баскетбол.

Упражнения на гибкость, силу и координацию. Круговая тренировка. Правила игры в баскетбол.

Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.

Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Правила игры в баскетбол.

Гимнастика - 12 часов

Охрана труда при занятии гимнастикой, перестроения в строю. Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища, страховка и помощь во время занятий. Отжимание в упоре лёжа. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Гибкость (Учёт). История гимнастики.

Акробатическое соединение из ранее изученных элементов – (учёт). Спортивная гимнастика.

Висы, подтягивание из вися. Упражнения в равновесии (бревно). Художественная гимнастика.

ОРУ без предметов на месте. Акробатика.

ОРУ без предметов на месте. Упражнения в равновесии (бревно). Правильная и неправильная осанка.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
Сохранение осанки.

ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Укрепление мышц стопы.

ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату произвольным способом. Зрение.

Опорный прыжок - вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козёл 80-100 см). Гимнастика для глаз.

ОРУ с предметами на месте. Полоса препятствий. Терминология гимнастики.

Лыжная подготовка – 21 час

Повторный инструктаж. Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный и одновременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход, передвижение до 1 км, история лыжного спорта.

Попеременный (учет) и одновременный двухшажный ход. Лыжные ходы.

Попеременный и одновременный двухшажный(учет) ход. Психологические особенности возрастного развития.

Подъем на склон «елочкой», спуск со склона. Одновременный бесшажный хода (Учёт).
Физическое самовоспитание.

Подъем на склон «елочкой», спуск со склона. Торможение «плугом»

Подъем на склон «елочкой», спуск со склона. Торможение «плугом». Равномерное передвижение до 2 км.

Подъем на склон «елочкой» (учет). Торможений и поворотов «плугом».

Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.

Бег на лыжах 1 км с применением разученных ходов. Слагаемые здорового образа жизни.

Равномерное передвижение по пересечённой местности до 3 км. Режим дня.

Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в средней стойке (совершенствование)..

Гимнастика - 18 часов

Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойка игрока. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.

Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Правила игры в волейбол, жесты судьи

Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Стойка игрока. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Физическое самовоспитание.

Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Нижняя прямая подача с 3-6 м. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Игра в мини-волейбол. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Нижняя прямая подача с 3-6 м. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Правила игры в баскетбол.

Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Правила игры в баскетбол.

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.

Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Терминология баскетбола.

Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Правила игры в баскетбол.

Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Упражнения на координацию, силу и гибкость.

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Круговая тренировка.

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Круговая тренировка.

Гимнастика - 15 часов

Правила ТБ на занятии по легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х12 м. в линейной эстафете.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель и на заданное расстояние.

Челночный бег 4х18 м. в линейной эстафете. Челночный бег 3х10 м (Учёт).

Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Причины возникновения травм. Бег на результат 60 м. Метание мяча с трёх шагов разбега. Характеристика типовых травм.

Бег на результат 60 м. Метание мяча с трёх шагов разбега. Характеристика типовых травм.

Учет подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Учёт по прыжкам в длину с разбега. Метанием мяча с трёх шагов разбега.

Учёт по прыжкам в длину с разбега. Метанием мяча с трёх шагов разбега.

Учёт по метанию мяча с трёх шагов разбега. Равномерный бег до 10 мин. Равномерный бег до 12 мин. Эстафетный бег по кругу.

Равномерный бег до 12 мин. Эстафетный бег по кругу.

Бег 1000 метров (Учёт). Подвижные игры.

Равномерный бег до 15 мин. Футбол.

6 класс

Знания

Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Легкая атлетика - 12 часов

Техника низкого старта. Бег 2 минуты с низкого старта.

Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие общей выносливости.

Челночный бег. Бег 30 метров.

Равномерный бег на 800метров. ОРУ на развитие общей выносливости.

Бег на 60 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.

Учет бега на 60 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.

Бег на 1000метров. ОРУ на развитие общей выносливости.

Учет бега на 1000 метров.

Прыжки в длину с места. ОРУ на развитие опорно-двигательного аппарата.

Учет прыжка в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега.

Учет прыжка в длину с разбега. Учет прыжка в высоту способом «перешагивание».

Спортивные игры - 12 часов

Бег 4 минуты. ОРУ на развитие координационных способностей.

Техника передвижения, стоек, поворотов, в волей

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Обучение технике ловли и передачи мяча в движении.

Ведение мяча правой и левой рукой в движении.

Ведение мяча с изменением направления , броски двумя руками с места.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владение мячом.

Техника свободного нападения. ОРУ на развитие координации.

Нападение быстрым прорывом. ОРУ на развитие координации.

Индивидуальные действия в защите.

Индивидуальные действия в нападение.

ОРУ на развитие координации. Штрафной бросок.

Гимнастика - 12 часов

Охрана труда при занятии гимнастикой. Эстафеты. ОРУ в движении.

Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

Акробатическое соединение из ранее изученных элементов.

Акробатическое соединение из ранее изученных элементов – (учёт). Правила оказания самопомощи при травмах.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне.

ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Рациональное питание.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на силу и гибкость.

Терминология гимнастики.

ОРУ без предметов на месте. Выполнение комплекса упражнений на низкой перекладине на технику.

Выполнение комплекса упражнений на низкой перекладине на технику. Лазание по канату в три приёма.

ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину.

ОРУ с предметами на месте. Прыжок в длину с места (Учет).

Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки).

Спортивные игры - 12 часов

Охрана труда при занятии спортивными играми. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Подвижные игры с элементами волейбола. Правила волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола.

Прыжок в длину с места (Учёт). Подвижные игры с элементами волейбола.

ПТ – 30 сек (Учёт). Подвижные игры с элементами волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.

Приём мяча двумя руками снизу над собой. Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу (Учёт).

Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Подтягивание (учет). Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Игра в мини-волейбол. Тестирование: бег на 30 м. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Лыжная подготовка-21 час

Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 1 км.

Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Лыжные ходы.

Совершенствование техники попеременного (Учёт) и одновременного двухшажных ходов.

Совершенствование техники одновременного двухшажного хода (Учёт).

Равномерное передвижение до 2 км. Подъёма на склон «ёлочкой».

Совершенствование техники подъёма на склон «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом»

Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке, техники торможения и поворотов «плугом».

Подъём на склон «ёлочкой» (Учёт). Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.

Торможение и поворот «плугом» (Учёт). Равномерное передвижение до 2 км.

Лыжная гонка 1 км. Катание с горы.

Равномерное передвижение по пересечённой местности до 3 км. Совершенствование техники.

Лыжная гонка 1 км. Совершенствование техники. Вредные привычки.

Совершенствование техники подъёма на склон «ёлочкой».

Торможение и поворот «плугом» (Учёт). Допинг.

Лыжная гонка 1 км. Субъективные и объективные показатели самочувствия.
Передвижение по пересечённой местности до 2 км.
Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км.
Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Бег с препятствиями до 14 мин.
Передвижение по пересечённой местности до 3 км.
Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Бег с препятствиями до 18 мин.
Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Бег с препятствиями до 20 мин.

Спортивные игры - 20 часов

Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойка игрока.
Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача с 3-6 м.
Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.
Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача с 6 м.
Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.
Передача и прием мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м.
Нижняя прямая подача с 6 м. Игра в мини-волейбол.
Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.
Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока.
Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в движении.
Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Упражнения на координацию, силу и гибкость.
Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.

Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.
Позиционное нападение 5:0.
Упражнения на координацию, силу и гибкость.
Позиционное нападение 5:0. Упражнения на координацию, силу и гибкость.
Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Упражнения на координацию, силу и гибкость.
Двусторонняя игра в мини-баскетбол.
Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.
Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.
Двусторонняя игра в мини-баскетбол.

Легкая атлетика - 13 часов

Охрана труда при занятии лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега.
Метание мяча в цель по движущей цели. Челночный бег 4х9 м. в линейной эстафете.
Метание мяча в цель по движущей цели. Челночный бег 4х9 м. в линейной эстафете.
Беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х12 м.
Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Высокий старт.
Челночный бег 3х10 м (Учёт). Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
Олимпийская символика.
Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Олимпийская символика.
Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Цель и задачи современного олимпийского движения.
Учет по подтягиванию и отжиманию. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.

7 класс

Легкая атлетика – 10 часов

Техника низкого старта. Бег 200 м.
Учет бега 30 м. Российские спортсмены на олимпийских играх. Туляки олимпийцы. Техника низкого старта, Бег 3 мин. ОРУ на развитие выносливости.
Бег 60 м с низкого старта. Бег 5 мин. ОРУ на развитие опорно-двигательного аппарата.
Учет бега 60 м с низкого старта. Техника челночного бега.

Учет челночного бега. Бег 6 мин. Техника прыжка в длину с места.

Учет прыжка в длину с места. Техника прыжка с разбега.

Учет прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» .

Учет прыжка в высоту способом «перешагивание».

Бег на 1500 м без учета времени.

Учет бега на 1500 м

Спортивные игры - 12 часов

Техника перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной в перед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещения остановки, повороты, остановки).

Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановка мяча. ОРУ на развитие выносливости.

Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения. Техника ведения мяча по прямой с изменением скорости. Ведение без сопротивления защитника.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. ОРУ на развитие скоростных способностей. Перехват мяча. ОРУ на развитие скоростных способностей.

Двухсторонняя игра в футбол. ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Удар по мячу головой вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол.

Выполнение строевых команд.

Стойка и перемещение игрока.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология и правила игры.

Стойка и перемещение игрока. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Упражнение на гибкость: наклон вперед, сидя на полу. Прыжок в длину с места и ПТ – 30 сек.

Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика - 10 часов

Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).

Стойка на голове согнув ноги (м), Мост из положения стоя с помощью (д).

Прыжок опорный. Согнув ноги (м), ноги в роз (д).

Прыжок через скакалку за одну минуту. ОРУ на развитие общей выносливости.

Лазанье по канату. ОРУ на развитие силовых способностей.

ОРУ на развитие гибкости. Упражнения с партнером.

Упражнения в равновесии. ОРУ на развитие координационных способностей.

Подъем переворотом упор толчком двумя. Махом назад соскок (м) . Махом одной и толчком другой подъем переворотом на нижней жерди.

Упражнения на пресс. ОРУ на развитие выносливости.

Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.

Лыжная подготовка - 15 часов

Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта. Техника одновременного одношажного хода. РП до 2 км.

Совершенствование техники попеременного (Учёт) и одновременного двухшажных ходов.

Совершенствование техники одновременного двухшажного хода (Учёт).

Техника подъёма на склон скользящим шагом. Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом и «ёлочкой». Совершенствование техники спусков со склона.

Подъём на склон скользящим шагом (Учёт). РП до 2 км.

Совершенствование техники торможений и поворотов «плугом».

Лыжная гонка 2 км. Основные правила проведения самостоятельных занятий.

Техника поворота махом. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений. РП до 4 км.

Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке.

Торможение и поворот «плугом» (Учёт). РП до 2 км.

Лыжная гонка 1 км. Субъективные и объективные показатели самочувствия

Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Режим дня.

Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Бег с препятствиями до 17 мин.

Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Бег с препятствиями до 20 мин.

Передвижение по пересечённой местности до 4 км. Бег с препятствиями до 25 мин.

Спортивные игры - 12 часов

Правила игры в волейбол, жесты судьи. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).

Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Нижняя прямая подача мяча.

Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Игра по упрощённым правилам.

Учёт по «Подтягиванию» (мальчики).

Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановка игрока

Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока.

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Физическое самовоспитание. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.

Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.

Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра.

Учебная игра. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Развитие физических качеств (координационных, силы, гибкости).

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Развитие физических качеств (координационных, силы, гибкости).

Легкая атлетика - 9 часов

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание).

Метание мяча в цель по движущей цели. Челночный бег 3х10 м (Учёт). Причины возникновения травм.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега - Учёт. Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. История развития легкой атлетики. Бег на результат 60 м. Адаптивная физическая культура.

Равномерный бег до 12 мин. Эстафетный бег по кругу. Учёт по «подтягиванию» (мальчики).

Учёт по прыжкам в длину с разбега. Утренняя гимнастика.

Психологические особенности возрастного развития. Учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Подвижные игры.

Бег 1000 метров (Учёт). Вредные привычки.

Равномерный бег до 15 мин. Слагаемые здорового образа жизни.

8 класс

Легкая атлетика – 12 часов

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Бег с ускорением 50-60 м.

Челночный бег 3х 10 м. Правила соревнований.

Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование.

Низкий старт (учет). Кроссовый бег (с преодолением препятствий) до 1,5 км.

Бег на результат 60 м (Учёт). Характеристика возрастных и половых особенностей с показателями физ. развития.

Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (Учёт). СБУ и СПУ.

Совершенствование техники метания мяча с 5 шагов разбега. Правильная осанка.

Метание мяча с 5 шагов разбега (Учёт). Понятие о темпе упражнения.

Бег 1500 метров (Учёт). Понятие о ритме упражнения.

Прыжки через короткую скакалку. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Упражнения на гибкость. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Спортивные игры - 12 часов

Правила ТБ на уроках по спортивным играм. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.

Ведение мяча с сопротивлением на месте. Психологические предпосылки овладения движениями.

Бросок мяча двумя руками от головы с места, с сопротивлением.

Передача мяча различными способами на месте, с сопротивлением. Личная защита.

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Участие внимания в двигательной деятельности.

Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Челночный бег 3х10 м (Учёт). Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие

Передача мяча различными способами в тройках с сопротивлением. Участие восприятия в двигательной деятельности.

Учебная игра. Участие мышления в двигательной деятельности.

Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Участие воображения в двигательной деятельности.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.

Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Участие памяти в двигательной деятельности.

Гимнастика - 12 часов

Техника безопасности на уроках гимнастики. Эстафеты. ОРУ в движении.

«Отжимание» в упоре лёжа (Учёт). ОРУ в движении. Режим дня.

Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Гибкость (Учёт).

Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями.

Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Общие гигиенические правила.

Силовые упражнения. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов.

Развитие физических качеств (силы, гибкости). «Подтягивание» в висе.

ОРУ без предметов на месте. Утренняя зарядка.

Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты, равновесия).

ОРУ с предметами на месте). ПТ – 30 сек (Учёт).

Прыжок в длину с места (У). Закаливание организма.

Прыжок ноги врозь через «козла» в длину (Д), согнув ноги через «козла» в ширину.

Спортивные игры - 12 часов

Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока.

Комбинации из разученных перемещений. Терминология волейбола.

Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам.

Нижняя прямая подача, приём подачи. Правила волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Восстановительный массаж.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Банные процедуры.

Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.

Передача мяча над собой во встречных колоннах. Правила волейбола.

Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам.

Комбинации из различных перемещений. Игра по упрощённым правилам.

Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу. Причины возникновения травм при занятии спортом.

Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка - 21 час

Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход (Скоростной вариант).

Попеременно двухшажный ход. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок.

Торможение и поворот «плугом». Спуски и подъём «ёлочкой». Применение лыжных мазей.

Одновременный одношажный ход (Скоростной вариант). Встречная эстафета.

Совершенствовать технику ранее разученных лыжных ходов, спусков и подъёмов.

Равномерное передвижение до 5 км. Адаптивная ФК.

Совершенствовать технику спусков и подъёмов.

Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы.

Равномерное передвижение по пересечённой местности до 6 км. ФК в разные общественно-экономические формации.

Лыжная гонка 1 км. Катание с горы. Древние ОИ.

Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов.

Равномерное передвижение по пересечённой местности до 6 км.

Лыжная гонка 2 км. Катание с горы.

Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Роль А.Д. Бутовского в становлении Олимпийского движения в России.

Равномерное передвижение по пересечённой местности до 6 км. Первые успехи российских спортсменов на ОИ.

Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Основные этапы развития Олимпийского движения в СССР.

Катание с горы. Олимпиада в Москве (1980).

Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Олимпиада в Сочи 2014.

Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Допинг.

Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Концепция честного спорта.

Передвижение по пересечённой местности до 4 км. Многократные победители зимних ОИ.

Спортивные игры - 18 часов

Правила ТБ в игровых видах спорта. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).

Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Техника свободного падения.

Нижняя прямая подача мяча.

Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам.

Комбинации из различных перемещений. Тактика свободного нападения.

Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.

Комбинации из различных перемещений. Рекорды на Олимпиадах.

Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам.

Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Летние ОИ современности.

Правила футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Терминология футбола.

Удар по летящему мячу серединой лба. Терминология футбола.

Двусторонняя игра в мини-футбол. Концепция честного спорта.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Допинг.

Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Закаливание организма.

Совершенствование техники ударов по воротам. Закаливание организма.

Совершенствование техники владения мячом. Банные процедуры. Тактическое взаимодействие в защите и нападении.

Тактическое взаимодействие в защите и нападении.

Легкая атлетика – 15 часов

Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.

Низкий старт. Челночный бег 3х18 м. в линейной эстафете. Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Челночный бег 3х10 м (Учёт). Метание мяча в цель по движущей цели.

Челночный бег 3х10 м (Учёт). Метание мяча в цель по движущей цели.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега (Учёт). Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега (Учёт). Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Бег на результат 60 м. Предупреждения травматизма и оказание ПМП.

Провести учёт по «подтягиванию» (мальчики), по «отжиманию» (девочки). Дисциплины легкой атлетики. Учёт по прыжкам в длину с разбега. Многоборье.

Многоборье. Подвижные игры. Учёт по прыжкам в длину с разбега. Многоборье.

Учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Подвижные игры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Бег 1500 метров (Учёт).

Эстафетный бег по кругу. Ваш домашний стадион.

9 класс

Легкая атлетика – 10 часов

Техника низкого старта. Бег 3 мин.

Учет бега 30 метров. Бег 60 метров с низкого старта. ОРУ на развитие общей выносливости.

Учет бега 60 метров с низкого старта. Основные прогрессирующие виды спорта в Туле.

Овладение техникой спринтерского бега. Бег 5 мин.

Овладение техникой бега на длинные дистанции. Бег 7 мин.

Учет бега на 1000 метров. Техника прыжка в длину с места.

Учет прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.

Учет прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Учет прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег равномерный на 2000 метров (м) и на 1500 метров (д).

Метанием/ мяча в цель с 14-15 метров.

Спортивные игры – 10 часов

Совершенствование техники передвижений, остановок и стояк. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой.

Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча с верха двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Освоение техники прямого нападающего удара. Нижняя подача мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Верхняя боковая подача.

Передача мяча сверху стоя спиной к сетке. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Совершенствование силовых способностей. Круговая тренировка. ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения 2:1.

Передача мяча у сетки и в прыжке двумя руками. Прием мяча отраженного сеткой. Игровое упражнение 2:1.

Комбинации из освоенных элементов: остановка, передвижение, бросок мяча. Бросок одной и двумя руками на месте и в движении.

Совершенствование техники бросков мяча. Техника вырывания и выбивания мяча, перехват мяча.

Совершенствование техники владения мячом. Позиционное нападение быстрым прорывом.

Личная защита в игровых взаимодействиях. Совершенствование тактических действий в защите. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

Гимнастика - 12 часов

Выполнение строевых команд на месте и в движении. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров.

Подъем переворотом в упор махом и силой (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой (д).

Совершенствование двигательных способностей с помощью обручей, экспандеров, гантелей.

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Кувырок вперед и назад, длинный кувырок. Стойка на голове и руках (м), равновесие на одной ноге (д).

ОРУ на развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.

Кувырок в перед и назад, Длинный кувырок в перед. Совершенствование кувырков. ОРУ на развитие гибкости.

Упражнения в равновесии. ОРУ на развитие гибкости.

Совершенствование висов. Опорный прыжок.

Упражнения на пресс. Подтягивания.

Демонстрация комплекса по акробатике.

Игра в нападение. Учебная игра.

Лыжная подготовка - 15 час

Виды, в которых используются лыжи.

Прикладное значение лыжной подготовки. Температурный режим занятий на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

Переход с одного хода на другой. Одновременный двухшажный ход. Равномерное передвижение на лыжах до 2 км.

Переход с одного хода на другой (Учёт).

Попеременный четырёхшажный ход. Спуски и подъёмы, изученные ранее.

Одновременный одношажный ход (Учёт). Спуски, подъёмы, торможения.

Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъёмы, торможения.

Преодоление контруклона. Попеременный четырёхшажный ход.

Лыжная гонка 1 км. Катание с горы. Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы.

Равномерное передвижение по пересечённой местности до 5-7 км.

Лыжная гонка 2 км.

Спуски, подъёмы, повороты на склоне и на выкате со склона, торможения. Эстафеты с использованием одновременных и попеременных ходов.

Равномерное передвижение на лыжах до 3 км с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.

Равномерное передвижение на лыжах до 5 км.

Лыжная гонка 3 км.

Спортивные игры - 11 часов

Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Нападающий удар при встречных передачах. Способствовать развитию координационных способностей. Учебная игра.

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группировке. Учебная игра.

Перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели.

Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группировке.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. История футбола.

Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Двусторонняя игра в мини-футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Правила футбола. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Правила футбола.

Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Правила футбола. Совершенствование техники владения мячом. Тактическое взаимодействие в защите и нападении.

Совершенствование техники владения мячом. Тактическое взаимодействие в защите и нападении. Удар по летящему мячу серединой лба. Терминология футбола. Круговая тренировка. Тактическое взаимодействие в защите и нападении.

Легкая атлетика – 10 часов

Правила использования л/а упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3 по 12 м. СБУ.

Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с 6-8 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Учёт по бегу на 60 м. Бег на время 100 м.

«Марш-бросок» до 2 км. Совершенствование техники передачи эстафеты.

Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по пересечённой местности до 2 км. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.

Учёт по метанию мяча на дальность. Метание мяча в цель в игре «Перестрелка».

Равномерный бег до 15 мин. Подвижные игры.

Бег 2000 м. СБУ. Метание мяча в цель.

Эстафетный бег по кругу. Подвижные игры.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

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

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

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

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

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивные сооружения

1. Спортивный зал с разметкой игровых площадок,
2. Пришкольная спортивная площадка с легкоатлетической дорожкой, сектором для прыжков в длину, игровым полем для футбола (мини-футбола).

Спортивное оборудование

1. Баскетбольные щиты.
2. Волейбольная сетка.
3. Футбольные ворота.
4. Столы теннисные.

Спортивные и гимнастические снаряды:

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Перекладина гимнастическая пристенная.
3. Перекладина навесная универсальная
3. Канат для лазания.
4. Козел гимнастический.
5. Конь гимнастический.
6. Гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м).
7. Стенки гимнастические.
8. Подкидной мостик.

Спортивный и гимнастический инвентарь:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг).
2. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).
3. Гимнастические палки.
4. Скакалки.
5. Обручи разного диаметра.
6. Гантели.
7. Комплект для настольного тенниса.

Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:

1. Маты гимнастические.
2. Яма с песком.
3. Умывальник и душ.

Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений:

1. Стойки и планка для прыжков в высоту.
2. Фишки.
3. Средства для воспроизведения музыкального сопровождения.

Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений

1. Секундомер.
2. Рулетка измерительная.

Технические средства обучения

1. Магнитола.

В рамках материально-технического обеспечения школы:

1. Мультимедийный компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран проекционный.
4. Аудиоколонки.
5. Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная компьютерная сеть, Web-камера, выход в Интернет).
6. Копировальный аппарат.
7. Принтер лазерный..
8. Сканер.

Перечень учебно-методического обеспечения для учителя:

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Федеральное ядро содержания общего образования /Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А. М. Кондакова – М.: Просвещение, 2011.
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2012.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

1. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
2. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
3. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

Электронные образовательные ресурсы

1. Презентации к урокам физкультуры по видам спорта.
2. Энциклопедия спорта. ООО "Кирилл и Мефодий", 2002.

Интернет – ресурсы.

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования».

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей.

<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".

www.NMG.ru - Сайт ООО "Кирилл и Мефодий".

<http://streetball.by> - информация о развитии баскетбола и стритбола в мире.

<http://www.elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения.