

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 41»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

творческого цикла

Протокол № 1 от 29.08.2017

ПРИНЯТО

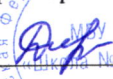
Педагогическим советом Школы

Протокол № 1 от 29.08.2017

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 64/5 от 30.08.2017

Директор МБУ «Школа № 41»

 /О.М. Давыдов



Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс
(общеобразовательный уровень)

Составитель:

учитель физической культуры Фарафонова Н.В.

учитель физической культуры Саврушкина О.В.

учитель физической культуры Шагиева Г.Р.

Тольятти, 2017

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

Метапредметные универсальные учебные действия

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

–готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

–неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

–воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

–формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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

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

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

– формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

– развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

– Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

– **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
 - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
 - распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

– умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

– смысловое чтение;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей

и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

–приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

–расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, по контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует про-

водить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика. Разновидности бега. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на заданное расстояние. Правила соревнований по легкой атлетике. Челночный бег.

Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Медленный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом и прыжками в шаге.

Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча. Ловля мяча на месте и шагом вперед. Ловля мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча. Бросок одной и двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после движения. Индивидуальная техника защиты. Повороты с мячом и без мяча. Стойка и передвижение игрока. Остановка «двумя шагами». Комбинации из освоенных элементов. Свободное нападение. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5. Личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие в парах. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок. Технические действия в защите.

Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Овладение игрой. Развитие специальной (игровой) координации. Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в висе. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок назад в полу-шпагат. Стойка на лопатках. Мост из исходного положения стоя с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами. Упражнения для развития силовых способностей. Висы и упоры на средней перекладине и параллельных брусьях. Подтягивания в висе. Опорные прыжки. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Комбинации в равновесии.

Лыжная подготовка. Одновременные и попеременные ходы. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой», повороты переступанием в движении. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Круговая эстафета.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/ п	Вид программного материала :тема, раздел	Количество часов	Характеристика учебной деятельности
--------------	---	---------------------	--

1	Основы знаний о физической культуре 1.Инструктаж по ТБ, оказание первой до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 2.Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека. 3.Как оборудовать спортивный уголок дома.	3	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями - Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.
---	---	---	--

2	Лёгкая атлетика 1.Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а. 2. Спринтерский бег.Бег 30м. 3.Челночный бег 3 по 10 4.Бег в равномерном темпе 10 мин. 5.Бег на 1000 м 6. Бег с преодолением препятствий. 7.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 8.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 9.Прыжки с места на дальность. 10.Метание малого мяча в цель с расстояния 6-8 м. 11.Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. 12.Броски набивного мяча 2 кг.	12	Знать: основы техники высокого старта 10-15м, бег с ускорением 30-40м, эстафеты с бегом. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Знать: технику и варианты челночного бега.Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.Знать: технику медленного бега, иметь представление о темпе и скорости. Знать: бег с высоким пониманием бедра . Знать:технику прыжка с места. Совершенствовать навыки в прыжках . Осваивать двигательные действия при работе с мячом.Совершенствовать технику метания набивного мяча.
---	---	----	--

3	С п о с о б ы ф и з к у л ь т у р н о й д е я т е л ь н о с т и. 1.Правила самоконтроля 2.Самостоятельные упражнения для развития координации. 3.Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	3	Знать: как заполнять дневник самоконтроля. Уметь по внешним признакам определить степень утомления. Знать значение систематических занятий физическими упражнениями. Знать: представление о физических нагрузках. умение оказать помощь и эмоциональную поддержку. Необходимость отслеживания состояния здоровья.
---	---	---	--

4	Спортивные игры - баскетбол. 1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми.Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения. 2.Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты. 3. Ловля и передача мяча на месте. 4. Ловля и передача мяча в движении. 5. Техника ведения мяча. (2ч) 6.Техника бросков мяча. 7. Индивидуальная техника защиты. 8. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика, баскетбол» 9. Закрепление техники перемещений, владений мячом. 10.Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч» 11.Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану»	15	Знать: - Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - Комбинации из освоенных элементов; Знать: -Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - Повороты без мяча и с мячом; - Развивать координационные способности. - Проявлять точность, ловкость и быстроту во время игры. - Проявлять положительные качества личности. - Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. - Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Знать: - правила игры; - нападение быстрым поворотом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей. Знать: - правила игры; - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления
---	---	----	---

5	Гимнастика с основами акробатики. 1.Техника безопасности на занятиях гимнастики. Освоение строевых упражнений. 2. Освоение ОРУ без предметов на месте. 3. Освоение ОРУ без предметов в движении. 4. Освоение ОРУ с предметами. 5.Совершенствование висов и упоров. 6 . О с в о е н и е а к р о б а т и ч е с к и х упражнений .(3ч) 7 . Р а з у ч и т ь а к р о б а т и ч е с к о е соединение из 3-4 элементов.(3ч) 8 . У п р а ж н е н и я с г и м н а с т и ч е с к о й скакалкой. 9.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 10.Передвижение по гимнастической скамейке.	15	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевой шаг размыкание и смыкание на месте; Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; - сочетание различных положений рук, ног, туловища; - развитие координационных способностей; выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками.Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов. Проявлять внимание, ловкость, координацию.
---	---	----	--

6	Лыжная подготовка. 1.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви лыжника. 2.Значение занятий лыжным спортом. Попеременный душажный ход.(3ч) 3.Одновременный бесшажный ход.(3ч) 4.Подъём «полуёлочкой». (3ч) 5.Торможение «плугом». (3ч) 6. Повороты переступанием. 7.Контрольная работа на тему: «Гимнастика, лыжная подготовка» 8. Игра «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами» 9.Развитие скоростных качеств, эстафеты на лыжах.(2ч) 10.Подъёмы и спуски под уклон.(2ч) 11. Игра «Попади в ворота», «Пустое место». (2ч) 12. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. 13. Совершенствование спуска горы с изменяющимися стойками на лыжах.	24	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму; - оказание помощи при обморожениях и травмах; - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; - персональный подбор лыжного инвентаря; - иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время; - осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Совершенствование: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности; - способы передвижения на лыжах; поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему; - развитие внимания, координации, скорости и выносливости; - осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок; Совершенствование : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»; - Знать: - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение
---	--	----	---

7	Спортивные игры - волейбол. 1.Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока. 2.Правила и организация игр в волейбол.Остановки и повороты. 3.Освоение техники приема и передач мяча. (4ч) 4.Овладение игрой. (4ч) 5.Освоение техники нижней прямой подачи. 6.Освоение техники прямого нападающего удара. 7.Контрольная работа по теме: «Волейбол» 8. Закрепление техники перемещения владения мячом. 9.Освоение тактики игры.(4ч)	18	Знать: - стойки игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности; - проявлять внимание и ловкость при работе с мячом; - осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности . - Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - развивать координационные способности; взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Знать: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола; - комплексное развитие психо-моторных способностей; - Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; - комплексное развитие психо-моторных способностей;
---	--	----	--

8	Лёгкая атлетика. 1.Спринтерский бег. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.(2ч) 2.Эстафетный бег. 3.Челночный бег 3 по 10 м. 4.Бег в равномерном темпе 12мин.(2ч) 5.Прыжки в длину с разбега. (2ч) 6. Метание малого мяча на дальность.(2ч) 7.Метание малого мяча с места на дальность. (2ч) 8.Мини-футбол. 9.Эстафеты. 10. Игра «Лапта»	15	Совершенствование: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты; - р а з в и в а т ь с к о р о с т ь , выносливость; - умение контролировать скорость при беге; - уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности ; - осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; - проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
	Итого:	105	

6 класс

№ п/ п	Вид программного материала :тема, раздел	Количество часов	Характеристика учебной деятельности
--------------	---	---------------------	--

1	Основы знаний о физической культуре 1.Инструктаж по ТБ, оказание первой до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 2.Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека. 3.Как оборудовать спортивный уголок дома.	3	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями - Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.
---	---	---	--

2	Лёгкая атлетика 1.Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а. 2. Спринтерский бег.Бег 30м. 3.Челночный бег 3 по 10 4.Бег в равномерном темпе 10 мин. 5.Бег на 1000 м 6. Бег с преодолением препятствий. 7.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 8.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 9.Прыжки с места на дальность. 10.Метание малого мяча в цель с расстояния 6-8 м. 11.Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. 12.Броски набивного мяча 2 кг.	12	Знать: основы техники высокого старта 10-15м, бег с ускорением 30-40м, эстафеты с бегом. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Знать: технику и варианты челночного бега.Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.Знать: технику медленного бега, иметь представление о темпе и скорости. Знать: бег с высоким пониманием бедра . Знать:технику прыжка с места. Совершенствовать навыки в прыжках . Осваивать двигательные действия при работе с мячом.Совершенствовать технику метания набивного мяча.
---	---	----	--

3	С п о с о б ы ф и з к у л ь т у р н о й д е я т е л ь н о с т и. 1.Правила самоконтроля 2.Самостоятельные упражнения для развития координации. 3.Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	3	Знать: как заполнять дневник самоконтроля. Уметь по внешним признакам определить степень утомления. Знать значение систематических занятий физическими упражнениями. Знать: представление о физических нагрузках. умение оказать помощь и эмоциональную поддержку. Необходимость отслеживания состояния здоровья.
---	---	---	--

	акробатики. 1.Техника безопасности на занятиях гимнастики. Освоение строевых упражнений. 2. Освоение ОРУ без предметов на месте. 3. Освоение ОРУ без предметов в движении. 4. Освоение ОРУ с предметами. 5.Совершенствование висов и упоров. 6 . О с в о е н и е а к р о б а т и ч е с к и х упражнений .(3ч) 7 . Р а з у ч и т ь а к р о б а т и ч е с к о е соединение из 3-4 элементов.(3ч) 8 . У п р а ж н е н и я с г и м н а с т и ч е с к о й скакалкой. 9.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 10.Передвижение по гимнастической скамейке. 11 . П р ы ж к и с о скакалкой. Упражнения на гибкость.		- правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевой шаг размыкание и смыкание на месте; Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; - сочетание различных положений рук, ног, туловища; - развитие координационных способностей; выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками.Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов. Проявлять внимание, ловкость, координацию.
6	Лыжная подготовка. 1.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и	24	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и

4	Спортивные игры - баскетбол. 1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми.Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения. 2.Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты. 3. Ловля и передача мяча на месте. 4. Ловля и передача мяча в движении. 5. Техника ведения мяча. (2ч) 6.Техника бросков мяча. 7. Индивидуальная техника защиты. 8. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика, баскетбол» 9. Закрепление техники перемещений, владений мячом. 10.Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч» 11.Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану»	15	Знать: - Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - Комбинации из освоенных элементов; Знать: -Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - Повороты без мяча и с мячом; - Развивать координационные способности. - Проявлять точность, ловкость и быстроту во время игры. - Проявлять положительные качества личности. - Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. - Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Знать: - правила игры; - нападение быстрым поворотом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей. Знать: - правила игры; - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления
---	---	----	---

5	Гимнастика с основами акробатики. 1.Техника безопасности на занятиях гимнастики. Освоение строевых упражнений. 2. Освоение ОРУ без предметов на месте. 3. Освоение ОРУ без предметов в движении. 4. Освоение ОРУ с предметами. 5.Совершенствование висов и упоров. 6 . О с в о е н и е а к р о б а т и ч е с к и х упражнений .(3ч) 7 . Р а з у ч и т ь а к р о б а т и ч е с к о е соединение из 3-4 элементов.(3ч) 8 . У п р а ж н е н и я с г и м н а с т и ч е с к о й скакалкой. 9.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 10.Передвижение по гимнастической скамейке.	15	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевой шаг размыкание и смыкание на месте; Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; - сочетание различных положений рук, ног, туловища; - развитие координационных способностей; выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками.Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов. Проявлять внимание, ловкость, координацию.
---	---	----	--

6	Лыжная подготовка. 1.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви лыжника. 2.Значение занятий лыжным спортом. Попеременный душажный ход.(3ч) 3.Одновременный бесшажный ход.(3ч) 4.Подъём «полуёлочкой».(3ч) 5.Торможение «плугом».(3ч) 6.Повороты переступанием. 7.Контрольная работа на тему: «Гимнастика, лыжная подготовка» 8.Игра «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами» 9.Развитие скоростных качеств, эстафеты на лыжах.(2ч) 10.Подъёмы и спуски под уклон.(2ч) 11.Игра «Попади в ворота», «Пустое место».(2ч) 12.Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. 13.Совершенствование спуска горы с изменяющимися стойками на лыжах.	24	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму; - оказание помощи при обморожениях и травмах; - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; - персональный подбор лыжного инвентаря; - иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время; - осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Совершенствование: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности; - способы передвижения на лыжах; поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему; - развитие внимания, координации, скорости и выносливости; - осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок; Совершенствование : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»; - Знать: - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение
---	--	----	---

7	Спортивные игры - волейбол. 1.Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока. 2.Правила и организация игры в волейбол.Остановки и повороты. 3.Освоение техники приема и передач мяча. (4ч) 4.Овладение игрой. (4ч) 5.Освоение техники нижней прямой подачи. 6.Освоение техники прямого нападающего удара. 7.Контрольная работа по теме: «Волейбол» 8. Закрепление техники перемещения владения мячом. 9.Освоение тактики игры.(4ч)	18	Знать: - стойки игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности; - проявлять внимание и ловкость при работе с мячом; - осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности . - Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - развивать координационные способности; взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Знать: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола; - комплексное развитие психо-моторных способностей; - Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; - комплексное развитие психо-моторных способностей;
---	---	----	--

8	Лёгкая атлетика. 1.Спринтерский бег. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.(2ч) 2.Эстафетный бег. 3.Челночный бег 3 по 10 м. 4.Бег в равномерном темпе 12мин.(2ч) 5.Прыжки в длину с разбега. (2ч) 6. Метание малого мяча на дальность.(2ч) 7.Метание малого мяча с места на дальность. (2ч) 8.Мини-футбол. 9.Эстафеты. 10. Игра «Лапта»	15	Совершенствование: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты; - р а з в и в а т ь с к о р о с т ь , выносливость; - умение контролировать скорость при беге; - уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности ; - осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; - проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
	Итого:	105	

7 класс

№ п/ п	Вид программного материала :тема, раздел	Количество часов	Характеристика учебной деятельности
--------------	--	------------------	-------------------------------------

1	Основы знаний о физической культуре 1.Инструктаж по ТБ, оказание первой до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 2.Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека. 3.Как оборудовать спортивный уголок дома.	3	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями - Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.
---	---	---	--

2	Лёгкая атлетика 1.Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а. 2. Спринтерский бег.Бег 30м. 3.Челночный бег 3 по 10 4.Бег в равномерном темпе 10 мин. 5.Бег на 1000 м 6. Бег с преодолением препятствий. 7.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 8.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 9.Прыжки с места на дальность. 10.Метание малого мяча в цель с расстояния 6-8 м. 11.Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. 12.Броски набивного мяча 2 кг.	12	Знать: основы техники высокого старта 10-15м, бег с ускорением 30-40м, эстафеты с бегом. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Знать: технику и варианты челночного бега.Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.Знать: технику медленного бега, иметь представление о темпе и скорости. Знать: бег с высоким пониманием бедра . Знать:технику прыжка с места. Совершенствовать навыки в прыжках . Осваивать двигательные действия при работе с мячом.Совершенствовать технику метания набивного мяча.
---	---	----	--

3	С п о с о б ы ф и з к у л ь т у р н о й д е я т е л ь н о с т и. 1.Правила самоконтроля 2.Самостоятельные упражнения для развития координации. 3.Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	3	Знать: как заполнять дневник самоконтроля. Уметь по внешним признакам определить степень утомления. Знать значение систематических занятий физическими упражнениями. Знать: представление о физических нагрузках. умение оказать помощь и эмоциональную поддержку. Необходимость отслеживания состояния здоровья.
---	---	---	--

4	Спортивные игры - баскетбол. 1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми.Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения. 2.Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты. 3. Ловля и передача мяча на месте. 4. Ловля и передача мяча в движении. 5. Техника ведения мяча. (2ч) 6.Техника бросков мяча. 7. Индивидуальная техника защиты. 8. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика, баскетбол» 9. Закрепление техники перемещений, владений мячом. 10.Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч» 11.Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану»	15	Знать: - Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - Комбинации из освоенных элементов; Знать: -Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - Повороты без мяча и с мячом; - Развивать координационные способности. - Проявлять точность, ловкость и быстроту во время игры. - Проявлять положительные качества личности. - Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. - Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Знать: - правила игры; - нападение быстрым поворотом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей. Знать: - правила игры; - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления
---	---	----	---

5	Гимнастика с основами акробатики. 1.Техника безопасности на занятиях гимнастики. Освоение строевых упражнений. 2. Освоение ОРУ без предметов на месте. 3. Освоение ОРУ без предметов в движении. 4. Освоение ОРУ с предметами. 5.Совершенствование висов и упоров. 6 . О с в о е н и е а к р о б а т и ч е с к и х упражнений .(3ч) 7 . Р а з у ч и т ь а к р о б а т и ч е с к о е соединение из 3-4 элементов.(3ч) 8 . У п р а ж н е н и я с г и м н а с т и ч е с к о й скакалкой. 9.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 10.Передвижение по гимнастической скамейке.	15	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевой шаг размыкание и смыкание на месте; Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; - сочетание различных положений рук, ног, туловища; - развитие координационных способностей; выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками.Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов. Проявлять внимание, ловкость, координацию.
---	---	----	--

6	Лыжная подготовка. 1.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви лыжника. 2.Значение занятий лыжным спортом. Попеременный душажный ход.(3ч) 3.Одновременный бесшажный ход.(3ч) 4.Подъём «полуёлочкой». (3ч) 5.Торможение «плугом». (3ч) 6. Повороты переступанием. 7.Контрольная работа на тему: «Гимнастика, лыжная подготовка» 8. Игра «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами» 9.Развитие скоростных качеств, эстафеты на лыжах.(2ч) 10.Подъёмы и спуски под уклон.(2ч) 11. Игра «Попади в ворота», «Пустое место». (2ч) 12. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. 13. Совершенствование спуска горы с изменяющимися стойками на лыжах.	24	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму; - оказание помощи при обморожениях и травмах; - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; - персональный подбор лыжного инвентаря; - иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время; - осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Совершенствование: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности; - способы передвижения на лыжах; поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему; - развитие внимания, координации, скорости и выносливости; - осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок; Совершенствование : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»; - Знать: - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение
---	--	----	---

7	Спортивные игры - волейбол. 1.Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока. 2.Правила и организация игры в волейбол.Остановки и повороты. 3.Освоение техники приема и передач мяча. (4ч) 4.Овладение игрой. (4ч) 5.Освоение техники нижней прямой подачи. 6.Освоение техники прямого нападающего удара. 7.Контрольная работа по теме: «Волейбол» 8. Закрепление техники перемещения владения мячом. 9.Освоение тактики игры.(4ч)	18	Знать: - стойки игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности; - проявлять внимание и ловкость при работе с мячом; - осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности . - Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - развивать координационные способности; взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Знать: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола; - комплексное развитие психо-моторных способностей; - Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; - комплексное развитие психо-моторных способностей;
---	---	----	--

8	Лёгкая атлетика. 1.Спринтерский бег. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.(2ч) 2.Эстафетный бег. 3.Челночный бег 3 по 10 м. 4.Бег в равномерном темпе 12мин.(2ч) 5.Прыжки в длину с разбега. (2ч) 6. Метание малого мяча на дальность.(2ч) 7.Метание малого мяча с места на дальность. (2ч) 8.Мини-футбол. 9.Эстафеты. 10. Игра «Лапта»	15	Совершенствование: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты; - р а з в и в а т ь с к о р о с т ь , выносливость; - умение контролировать скорость при беге; - уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности ; - осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; - проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
	Итого:	105	

8 класс

5 класс

№ п/ п	Вид программного материала :тема, раздел	Количество часов	Характеристика учебной деятельности
--------------	--	------------------	-------------------------------------

1	Основы знаний о физической культуре 1.Инструктаж по ТБ, оказание первой до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 2.Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека. 3.Как оборудовать спортивный уголок дома.	3	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями - Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.
---	---	---	--

2	Лёгкая атлетика 1.Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а. 2. Спринтерский бег.Бег 30м. 3.Челночный бег 3 по 10 4.Бег в равномерном темпе 10 мин. 5.Бег на 1000 м 6. Бег с преодолением препятствий. 7.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 8.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 9.Прыжки с места на дальность. 10.Метание малого мяча в цель с расстояния 6-8 м. 11.Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. 12.Броски набивного мяча 2 кг.	12	Знать: основы техники высокого старта 10-15м, бег с ускорением 30-40м, эстафеты с бегом. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Знать: технику и варианты челночного бега.Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.Знать: технику медленного бега, иметь представление о темпе и скорости. Знать: бег с высоким пониманием бедра . Знать:технику прыжка с места. Совершенствовать навыки в прыжках . Осваивать двигательные действия при работе с мячом.Совершенствовать технику метания набивного мяча.
---	---	----	--

3	С п о с о б ы ф и з к у л ь т у р н о й д е я т е л ь н о с т и. 1.Правила самоконтроля 2.Самостоятельные упражнения для развития координации. 3.Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	3	Знать: как заполнять дневник самоконтроля. Уметь по внешним признакам определить степень утомления. Знать значение систематических занятий физическими упражнениями. Знать: представление о физических нагрузках. умение оказать помощь и эмоциональную поддержку. Необходимость отслеживания состояния здоровья.
---	---	---	--

4	Спортивные игры - баскетбол. 1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми.Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения. 2.Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты. 3. Ловля и передача мяча на месте. 4. Ловля и передача мяча в движении. 5. Техника ведения мяча. (2ч) 6.Техника бросков мяча. 7. Индивидуальная техника защиты. 8. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика, баскетбол» 9. Закрепление техники перемещений, владений мячом. 10.Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч» 11.Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану»	15	Знать: - Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - Комбинации из освоенных элементов; Знать: -Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - Повороты без мяча и с мячом; - Развивать координационные способности. - Проявлять точность, ловкость и быстроту во время игры. - Проявлять положительные качества личности. - Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. - Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Знать: - правила игры; - нападение быстрым поворотом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей. Знать: - правила игры; - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления
---	---	----	---

5	Гимнастика с основами акробатики. 1.Техника безопасности на занятиях гимнастики. Освоение строевых упражнений. 2. Освоение ОРУ без предметов на месте. 3. Освоение ОРУ без предметов в движении. 4. Освоение ОРУ с предметами. 5.Совершенствование висов и упоров. 6 . О с в о е н и е а к р о б а т и ч е с к и х упражнений .(3ч) 7 . Р а з у ч и т ь а к р о б а т и ч е с к о е соединение из 3-4 элементов.(3ч) 8 . У п р а ж н е н и я с г и м н а с т и ч е с к о й скакалкой. 9.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 10.Передвижение по гимнастической скамейке.	15	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевой шаг размыкание и смыкание на месте; Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; - сочетание различных положений рук, ног, туловища; - развитие координационных способностей; выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками.Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов. Проявлять внимание, ловкость, координацию.
---	---	----	--

6	Лыжная подготовка. 1.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви лыжника. 2.Значение занятий лыжным спортом. Попеременный душажный ход.(3ч) 3.Одновременный бесшажный ход.(3ч) 4.Подъём «полуёлочкой».(3ч) 5.Торможение «плугом».(3ч) 6.Повороты переступанием. 7.Контрольная работа на тему: «Гимнастика, лыжная подготовка» 8.Игра «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами» 9.Развитие скоростных качеств, эстафеты на лыжах.(2ч) 10.Подъёмы и спуски под уклон.(2ч) 11.Игра «Попади в ворота», «Пустое место».(2ч) 12.Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. 13.Совершенствование спуска горы с изменяющимися стойками на лыжах.	24	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму; - оказание помощи при обморожениях и травмах; - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; - персональный подбор лыжного инвентаря; - иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время; - осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Совершенствование: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности; - способы передвижения на лыжах; поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему; - развитие внимания, координации, скорости и выносливости; - осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок; Совершенствование : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»; - Знать: - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение
---	--	----	---

7	Спортивные игры - волейбол. 1.Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока. 2.Правила и организация и г р ы в волейбол.Остановки и повороты. 3.Освоение техники приема и передач мяча. (4ч) 4.Овладение игрой. (4ч) 5.Освоение техники нижней прямой подачи. 6.Освоение техники прямого нападающего удара. 7.Контрольная работа по теме: «Волейбол» 8. Закрепление техники перемещения владения мячом. 9.Освоение тактики игры.(4ч)	18	Знать: - стойки игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности; - проявлять внимание и ловкость при работе с мячом; - осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности . - Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - развивать координационные способности; взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Знать: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола; - комплексное развитие психо-моторных способностей; - Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; - комплексное развитие психо-моторных способностей;
---	--	----	--

8	Лёгкая атлетика. 1.Спринтерский бег. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.(2ч) 2.Эстафетный бег. 3.Челночный бег 3 по 10 м. 4.Бег в равномерном темпе 12мин.(2ч) 5.Прыжки в длину с разбега. (2ч) 6. Метание малого мяча на дальность.(2ч) 7.Метание малого мяча с места на дальность. (2ч) 8.Мини-футбол. 9.Эстафеты. 10. Игра «Лапта»	15	Совершенствование: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты; - р а з в и в а т ь с к о р о с т ь , выносливость; - умение контролировать скорость при беге; - уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности ; - осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; - проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
	Итого:	105	

9 класс

№ п/ п	Вид программного материала :тема, раздел	Кол иче ство часо в	Характеристика учебной деятельности
--------------	---	---------------------------------	--

1	Основы знаний о физической культуре 1.Инструктаж по ТБ, оказание первой до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 2.Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека. 3.Как оборудовать спортивный уголок дома.Разновидности спортивного инвентаря и оборудования.	3	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями - Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.
---	--	---	--

2	Лёгкая атлетика 1.Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а. 2. Основы техники скоростного бега.Бег на 30м., 60м. 3.Челночный бег 3 по 10 , развитие координационных способностей. 4.Бег в равномерном темпе 10 мин. 5.Бег на 1000 м. 6. Бег с преодолением препятствий. 7. Кроссовая подготовка. 8. Прыжки в длину с места. 9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 10.Метание малого мяча в цель с расстояния 10-15м. 11.Метание малого мяча с места на дальность.	12	Знать: основы техники высокого старта 10-15м, бег с ускорением 30-40м, эстафеты с бегом. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Знать: технику и варианты челночного бега.Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.Знать: технику медленного бега, иметь представление о темпе и скорости. Знать: бег с высоким пониманием бедра. Знать:технику прыжка с места. Совершенствовать навыки в прыжках. Осваивать двигательные действия при работе с мячом.Совершенствовать технику метания набивного мяча.
3	Способы физкультурной деятельности. 1. Правила самоконтроля, функциональные пробы. 2.Самостоятельные упражнения для развития силы. 3.Физическая нагрузка и её влияние на кардиореспираторную систему.	3	Знать: как заполнять дневник самоконтроля.Уметь по внешним признакам определить степень утомления.Знать значение систематических занятий физическими упражнениями.Знать: представление о физических нагрузках. умение оказать помощь и эмоциональную поддержку. Необходимость отслеживания состояния здоровья.

4	Спортивные игры - баскетбол. 1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения. 2. Остановки и повороты. Правила и организация игры в баскетбол. 3. Ловля и передача мяча на месте. 4. Ловля и передача мяча в движении. 5. Техника ведения мяча. 6. Контрольная работа по теме «Спортивные игры. Баскетбол». 7. Техника бросков в движении. 8. Индивидуальная техника защиты. 9. Закрепление техники владения мячом. 10. Закрепление техники перемещений, владений мячом. 11. Освоение тактики игры. Игра. 12. Овладение игрой (3ч) 13. Овладение игрой, игра по правилам мини-баскетбола	15 Знать: - Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - Комбинации из освоенных элементов; Знать: - Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - Повороты без мяча и с мячом; - Развивать координационные способности. - Проявлять точность, ловкость и быстроту во время игры. - Проявлять положительные качества личности. - Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Уметь контролировать скорость и менять направленность при беге. - Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Знать: - правила игры; - нападение быстрым поворотом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей. Знать: - правила игры; - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления - комплексное развитие психомоторных способностей
---	---	---

5 Гимнастика с основами акробатики. 1.Техника безопасности , правила поведения на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. 2. Освоение ОРУ без предметов на месте. 3. Освоение ОРУ без предметов в движении. 4 . Освоение ОРУ с предметами(палками). 5.Совершенствование висов и упоров. 6.Освоение акробатических упражнений . 7.Развитие координационных способностей. 8. Освоение акробатических упражнений, кувырок вперед и назад, стойка на голове, с выходом на руки. 9.Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов. 10.Разучить акробатическую композицию из 5-6 элементов. 11.Разучить акробатическую композицию, упражнения на гибкость и силу. 12. Круговая тренировка. 13.Передвижение по гимнастической скамейке. 14.Прыжки и упражнения со	15 Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевой шаг размыкание и смыкание на месте; Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; - сочетание различных положений рук, ног, туловища; - развитие координационных способностей; выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками.Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов. Проявлять внимание, ловкость, координацию.
---	---

6	Лыжная подготовка. 1.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви. 2.Значение занятий лыжным спортом. Одновременный одношажный ход. 3.Одновременный одношажный ход. Осваивать технику скользящего шага. 4. Совершенствовать передвижения на лыжах скользящим шагом. 5.Поворот на месте махом. 6. Преодоление бугров и впадин. 7.Торможение «плугом». 8.Повороты переступанием. 9.Подъём в гору разными способами. 10.Игра «Гонка с преследованием». 11.Развитие скоростное-силовых качеств.Эстафеты на лыжах. 12.Подъёмы и спуски под уклон.(2ч) 13.Игра «Гонки с выбыванием». 14.Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. 15. Совершенствование спуска с горы. 16.Контрольная работа по теме «Лыжи и другие зимние виды спорта»	17 Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму; - оказание помощи при обморожениях и травмах; - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; - персональный подбор лыжного инвентаря; - иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время; - осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Совершенствование: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности; - способы передвижения на лыжах; поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему; - развитие внимания, координации, скорости и выносливости; - осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок; Совершенствование : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»; Знать: - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение дистанции 1 км..
---	--	--

7	Спортивные игры - волейбол. 1.Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. 2. Правила игры. Стойки и перемещения. Остановки и повороты. 3.Освоение техники приема и передач мяча.(2ч) 4.Овладение игрой. (3ч) 5.Освоение техники верхней и нижней прямой подачи.(2ч) 6.Освоение техники прямого нападающего удара.(2ч) 7.Закрепление техники перемещения владения мячом. 8.Закрепления техники перемещения с мячом. 9.Освоение тактики игры.Игра.(3ч) 10.Ведение мяча в парах.(2ч) 11.Игра «У кого меньше мячей?» 12.На закрепление техники влдения мячом и развитие координационных способностей. 13.На освоение тактики игры.(2ч) 14.Контрольная работа по теме: «Волейбол».	23	Знать: - стойки игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности; - проявлять внимание и ловкость при работе с мячом; - осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности . Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - развивать координационные способности; взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Знать: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола; - комплексное развитие психо-моторных способностей; Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; - комплексное развитие психо-моторных способностей;
---	--	----	--

8	Лёгкая атлетика. 1.Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника старта.(2ч) 2.Спринтерский бег с низкого старта. Финиширование.(2ч) 3.Эстафеты с бегом.Значение л/а для совершенствования двигательных способностей. 4.Бег с ускорением, техника финиша. (2ч) 5.Челночный бег. 6.Равномерный медленный бег до 20 мин, девочки до 15 мин.(2ч) 7.Прыжки с высоты до 50 см. Жизненно важные движения для человека. 8 . И г р ы с п р ы ж к а м и и использованием скакалки. (2ч) 9.Метание малого мяча с места на дальность. (2ч) 10. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов , и в цель. (2ч)	17	Совершенствование: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты; - развивать скорость, выносливость; - умение контролировать скорость при беге; - уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности ; - осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; - проявлять качества силы , координации и быстроты при метании малого мяча.
	Итого:	105	