

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ближнеигуменская средняя общеобразовательная школа
Белгородского района Белгородской области»

«Рассмотрено»

Руководитель МО
А.Н. Лукьяненко

Протокол № 1 от

«25» 08 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МОУ «Ближнеигуменская
СОШ»

Е.Ю. Лебедева

«26» 08 2022 г.

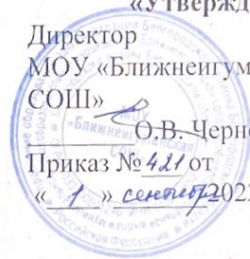
«Утверждаю»

Директор
МОУ «Ближнеигуменская
СОШ»

О.В. Чернобок

Приказ № 421 от

«1» сентября 2022 г.



Рабочая программа

Середа Лилии Сергеевны

Простит Артемия Владимировича

по учебному курсу, предмету «Физическая культура»

уровень основного общего образования

Базовый уровень

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре МОУ «Ближнеигуменская СОШ» для обучающихся 5-9 классов составлена с учётом следующих нормативных документов:

1. С требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федерального закона «О физической культуре и спорта в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 02.07.2013г.);
3. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 01.02.2012г.) и базисным учебным планом МОУ «Ближнеигуменская СОШ».
5. На основании Федерального закона №-304-ФЗ от 31 июля 2020 года «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», программы «Воспитания» МОУ «Ближнеигуменская СОШ», утвержденной приказом № 210 от 06.07.2021 года

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2014;

Изменения в авторской учебной программе:

Данная программа составлена с учётом 2-х часового обучения физической культурой в 5,6,8,9 классах и 3-х часового обучения физической культурой в 7 классе.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Учебный предмет «Физическая культура в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение **задач** образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем 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, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

•реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

•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.

Описание места в учебном плане

Общий объём времени, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования, составляет 474 ч.:

5 класс – 68 часов (34 недели, по 2 часа в неделю);

6 класс – 68 часа (34 недели, по 2 часа в неделю);

7 класс – 102 часа (34 недели, по 3 часа в неделю);

8 класс – 68 часа (34 недели, по 2 часа в неделю);

9 класс- 68 часов (34 недели, по 2 часа в неделю).

Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:

«Физическая культура»: 5,6,7 классы: учебник для образовательных учреждений: /М.Я. Виленский, В.И. Лях. 10-е изд. — М. : Просвещение, 2020.

«Физическая культура»: 8,9 классы: учебник для образовательных учреждений: / В.И. Лях. (9-е изд. — М. : Просвещение, 2020.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки). После быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места. С разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов, с соблюдением ритма. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м. Метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки). Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки). Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Умение максимально

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения

здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

Части познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, кем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры в древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической культурой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Классы		
	5	6	7
Овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением 30 -40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60м М-10.0с; 10.6; 10.8с. Д-10.4с; 10.8с; 11.2с.	от 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м М-60м 10.0с, 10.6с, 10.8с Д-10.4с, 10.8с, 11.2с	от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м М-60м 9.5с; 9.8с; 10.2с Д-9.8с; 10.4с; 10.9с.
Овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м. М-5.0; 5.30; 6.00. Д- 5.30; 6.00; 6.20 мин	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.	Бег в равномерном темпе до 20 мин Д до 15 мин Бег на 1500 м.
Овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега		Прыжки в длину с 9 —11 шагов разбега
Овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега		-----**
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места: -на дальность отскока от стены; -на заданное расстояние ;--в коридор 5-6м; -в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность, в коридор 5—6 м		Метание мяча в цель (1 х 1 м) с расстояния 10—12м. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера после броска вверх			
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка		
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей		
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью		
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)		
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий		
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены		

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Классы		
	5	6	7

Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
Освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	с пассивным сопротивлением защитника
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	с пассивным сопротивлением защитника
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
Закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	с изменением позиций (2:1)
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола
Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	с пассивным сопротивлением защитника
овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель	-----
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра, вратаря	Перехват мяча
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	

Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения		
	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот		с изменением позиций
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		
Волейбол Основные приёмы игры.	Выделяют пять основных приёмов игры: подача; приём; передача; нападающий удар и блокирование. Стойка - ноги согнуты. Перемещение - приставные шаги: вперёд; назад; вправо; влево. Двойной шаг при быстром выходе к мячу. Бег - при больших перемещениях. Прыжки при нападающих ударах и блокировании.		
Освоение техники приема передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу над собой на месте. То же через сетку.	Передачи и приёмы мяча после перемещения То же через сетку.	Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за головой в опорном положении
Освоение техники подачи мяча	Нижняя прямая подача.	Верхняя прямая подача.	Прямой нападающий удар
	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.		
Развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин		
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.		
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
Закрепление техники владения	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения для развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Перемещение - приставные шаги: вперёд; назад; вправо; влево. Двойной шаг при быстром выходе к мячу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.		
Освоение тактики игры	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры в волейбол. Правила самоконтроля		
Знания о физической культуре	Терминология игры волейбол; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к игре в волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Ловкая подача. Мяч в воздухе. Два мяча через сетку. Эстафета волейболистов.		
Русская лапта Овладение игрой	Подачи и удары по мячу. Удары по мячу с набрасывания партнёром. Ускорения и Перебежки Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча с лёта.		
Освоение техникой подачи и передачи мяча	основные типичные ошибки при выполнении приема, передачи, ловли, осаливания и ударов по мячу		
Освоение техники ударов по мячу	Отработка и совершенствование ударов битой по мячу.		
Освоение техники броска мяча в цель	Бросок и ловля теннисного мяча. Осаливание и самоосаливание. Перебежки. Ловля мяча с лёта		

Освоение техники подачи мяча из города	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения для развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей
Освоение тактики игры	упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей
Знания о физической культуре	История русской игры лапта. правила безопасности на уроках лапты. название разучиваемых технических приемов игры в лапту и основы техники;
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры в лапту, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Лапта с препятствиями.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Классы		
	5	6	7
Освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах		
На освоение ОРУ упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками		
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения	М - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; Сед ноги врозь. Д-Вис лёжа. Вис присев.	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Вскоч в упор присев; Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	М-прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	М-: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Д: кувырок назад в полушаг «Мост» из положения стоя без помощи
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Лазание по канату в два приема		
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		

На знания о физической культуре	Изучение истории гимнастики Выдающиеся гимнасты. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы		
	5	6	7
Освоение лыжных ходов	Описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоения лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.		
На знания о физической культуре	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных советских спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке.		

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	8 класс	9 класс
Овладение техникой спринтерского бега. Эстафетный бег.	Низкий старт и стартовый разгон до 30 м. - бег с ускорением от 40 до 60 м. скоростной бег до 60м. Бег со старта в гору 4-6х20-30м. Бег на результат 60 м. Ю- 9.3с, 9.6с, 9.8с. Д- 9.5с, 9.8с, 10.0с. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30м. бег с ускорением от 70 до 80 м скоростной бег до 70 м Бег на результат 60 м. Ю-8.6с, 8.9с, 9.1с.. Д- 9.1с, 9.3с, 9.7с. Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 60 Ю-8.6; 8.9; 9.1с. Д—9.1; 9.3; 9.7с.
Овладение техникой длительного бега Бег на средние дистанции	Низкий старт Бег в равномерном темпе Ю до 20 мин Д до 15 мин. Бег Ю-2000м. 9.00, 9.30, 10,00. Д-, 1500 7.30, 8.00, 8.30.мин	Низкий старт Бег в равномерном темпе до Ю- 25 мин Д до 20 мин Бег Ю-2000м. 8.30, 9.00, 9.20. Д-1500 м. 7.30, 8.30, 9.00 мин.
Овладение техникой прыжка в длину	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	
Овладение техникой прыжка в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность с четырех шагов.	метание мяча на дальность, с 5-6 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) Д – с расстояния 12-14м., Ю – до 16м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов.	Метание теннисного мяча с места на дальность, с 5-6 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние; Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух – четырех шагов вперед-вверх.
На развитие выносливости	Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	
На развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)	

На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Спортивные игры
Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	8класс	9класс
Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники в движении различными способами. Бег с изменением направления и скорости. Освобождение от опеки защитника с выходом для получения мяча. Рывок после выпада в одну сторону с последующим рывком в противоположенную.	
Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении.	
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. 8 класс Бросок мяча одной рукой от головы в движении. 9 класс Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (Ю) и Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке (Д). Штрафной бросок одной рукой. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	
Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча кистью сверху или снизу, перехват. Держание игрока с мячом. При передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча (тоже у игрока сделавшего остановку и у двигающегося игрока)	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоении тактики игры	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). 9 класс Действие трёх нападающих против двух защитников, (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. Держание игрока с мячом в защите;	
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к игре баскетбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Подвижные игры: «Подвижная цель». «Охотники и утки». «Салки» «Бегуны». «Борьба за мяч».	
Знания о физической культуре	История баскетбола. Правила проведения соревнований	

сйбол адение техникой Стойки и едвижения.	Совершенствование техники передвижений и стоек (средняя, высокая) Перемещение в игре обычным шагом, приставным шагом, бегом, скачком, прыжком.
освоение техники приема и едач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча после подачи снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком через сетку может выполняться в прыжке. 9 класс Передача в прыжке через сетку(выполняется в высшей точке прыжка) Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели у сетки (для нападающего удара). Приём мяча, отражённого сеткой
овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
развитие координационных способностей	(Ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму): Дальнейшее обучение технике движений. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.
рхняя прямая подача в рах на расстоянии	Дальнейшее развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
а развитие выносливости	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.
а развитие скоростных и коростно-силовых спо- бностей	Нижняя прямая подача мяча через сетку, из-за лицевой линии. 9 м от сетки. 9 класс Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
а освоение техники нижней рмой подачи	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Подготовительные и подводящие упражнения. Согласовывать разбег с движением мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
освоение техники прямого ападающего удара	Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
а закрепление техники ладения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов: техника перемещений и владения мячом
а закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение тактики игры. Тактические действия в нападении и защите –индивидуальные, групповые и командные. Выбор способа приёма мяча–сверху или снизу двумя руками, выполнить передачу, стоя лицом или спиной к цели. Выполнить подачу в правую или левую часть площадки Тактика игры в нападении через игрока передней линии и игры в защите.
На освоение тактики игры	История волейбола. Правила проведения соревнований. Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях игрой в В/Б
На знания о физической культуре	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
На овладение органи- заторскими умениями	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
Самостоятельные занятия	

Русская лапта. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Техника безопасности	
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) «Свеча»	
На освоение техники стойки бьющего игрока и ударов битой по мячу.	Совершенствование. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.	
На овладение техникой бросков мяча	Совершенствование. Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча.	
На освоение индивидуальной техники защиты	Приемы позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание. Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)	
На закрепление тактики игры	Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий Тактика свободного нападения Тактические действия в нападении и защите –индивидуальные, групповые и командные. Выбор способа подачи мяча сверху, снизу, сбоку. Выполнить передачу, стоя лицом или спиной к цели. Тактика игры в нападении и игры в защите. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок.	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры в лапту, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Лапта с препятствиями. Игра по упрощенным правилам русской лапты	
Основная направленность	8класс	9класс
Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	ведения с пассивным сопротивлением защитника	
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Дальнейшее совершенствование. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в различных направлениях движения и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
Овладение техникой вбрасывания мяча	Дальнейшее совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии. Вбрасывания мяча руками с того места где он вышел за линию. Приём выполняется с места, с разбега, и в падении лицом к полю. Мяч выбрасывают двумя руками из-за головы.	
На освоение индивидуальной техники защиты	Игра вратаря, перехват мяча. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры в футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом игра головой, использование корпуса, финты	
Знания о физической культуре	История футбола. Правила проведения соревнований. Запоминать имена выдающихся футболистов. Основные правила соревнований. Правила техника безопасности. Значение игры.	

Гимнастика с элементами акробатики
Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	8 класс	9 класс
Освоение строевых упражнений	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Совершенствование двигательных способностей. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствование двигательных способностей. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (2-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	
Освоение и совершенствование висов. Д: Вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Ю-: подъём переворотом в упор толчком двумя руками. Д- Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом.	Ю-: подъём переворотом силой. Д-подъём переворотом махом.
Освоение опорных прыжков	Брусья: Ю- Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Д-: из упора на нижней жерди опускание вперед а вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	
	Ю: прыжок согнув ноги козел в ширину, высота 110-115 см. Д: прыжок боком с поворотом на 90 гр. конь в ширину, высота 110 см	Ю: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 115 см). Д: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Освоение акробатических упражнений	Ю: кувырок назад, стойка ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор на одном колене; кувырки вперед и назад, длинный кувырок	Ю: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д-: равновесие на одной; кувырок назад в полушапагат выпад вперед;
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, лазание по канату в два-три приёма, шесту, гимнастической лестнице.	
На развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки; История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.	
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
-------------------------	--

Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	Классы	
	8 класс	9 класс
Освоение лыжных ходов	Описать технику изучаемых лыжных ходов; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; моделировать технику освоения лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах	
На знания о физической культуре	Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных советских спортсменов соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований.	

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс
Всего: 68 часов

№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Часы учебного времени	Планируемые темы и с учетом программы воспитания
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре	5ч	•Соревнования по русской лапте в честь 125- летия со дня рождения советского математика Василия Леонидовича Гончарова
2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки: -Легкая атлетика -Гимнастика с элементами акробатики -Баскетбол -Волейбол -Футбол -Русская лапта -Лыжная подготовка	95ч	•К 130- летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу •Всемирный день борьбы со СПИДом (Фестиваль ГТО) •Всероссийский урок «История самбо» •Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы- лучше всех!».
		15ч	
		15ч	
		15ч	
		15ч	
		10ч	
		10ч	
3.	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	2ч	•Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» •Международный день семьи. •Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья!»

6 класс
Всего: 68 часов

№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Часы учебного времени	Планируемые темы и с учетом программы воспитания
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре	3ч	•Соревнования по русской лапте в честь 125- летия со дня рождения советского математика Василия Леонидовича Гончарова

2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки:	64ч	<ul style="list-style-type: none"> •К 130- летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу •Всемирный день борьбы со СПИДом (Фестиваль ГТО) •Всероссийский урок «История самбо» •Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы- лучше всех!».
	-Легкая атлетика	9ч	
	-Гимнастика с элементами акробатики	11ч	
	-Баскетбол	11ч	
	-Волейбол	11ч	
	-Футбол	7ч	
	-Русская лапта	7ч	
3.	-Лыжная подготовка	8ч	<ul style="list-style-type: none"> •Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» •Международный день семьи. •Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья!»
	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	1ч	

7 класс
Всего: 102 часа

№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Часы учебного времени	Планируемые темы и с учетом программы воспитания
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре	5ч	•Соревнования по русской лапте в честь 125- летия со дня рождения советского математика Василия Леонидовича Гончарова
2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки: -Легкая атлетика -Гимнастика с элементами акробатики -Баскетбол -Волейбол -Футбол -Русская лапта -Кроссовая подготовка	95ч	<ul style="list-style-type: none"> •К 130- летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу •Всемирный день борьбы со СПИДом (Фестиваль ГТО) •Всероссийский урок «История самбо» •Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы- лучше всех!».
		15ч	
		15ч	
		15ч	
		15ч	
		10ч	
		10ч	
3.	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	2ч	<ul style="list-style-type: none"> •Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» •Международный день семьи. •Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья!»
		15ч	

8 класс
Всего: 68 часов

№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Часы учебного времени	Планируемые темы и с учетом программы воспитания
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре	3ч	•Соревнования по русской лапте в честь 125- летия со дня рождения советского математика Василия Леонидовича Гончарова

2.	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы:	64ч	<ul style="list-style-type: none"> •К 130- летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу •Всемирный день борьбы со СПИДом (Фестиваль ГТО) •Всероссийский урок «История самбо» •Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы- лучше всех!».
	-Легкая атлетика	9ч	
	-Гимнастика с элементами акробатики	11ч	
	-Баскетбол	11ч	
	-Волейбол	11ч	
	-Футбол	7ч	
	-Русская лапта	7ч	
	-Лыжная подготовка	8ч	
3.	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	1ч	<ul style="list-style-type: none"> •Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» •Международный день семьи. •Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья!»

9 класс
Всего: 68 часов

№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Часы учебного времени	Планируемые темы и с учетом программы воспитания
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре	3ч	<ul style="list-style-type: none"> •Соревнования по русской лапте в честь 125- ления со дня рождения советского математика Василия Леонидовича Гончарова
2.	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы:	64ч	<ul style="list-style-type: none"> •К 130- летию со дня рождения И.М. Виноградова соревнования по мини-футболу •Всемирный день борьбы со СПИДом (Фестиваль ГТО) •Всероссийский урок «История самбо» •Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Наши мамы- лучше всех!».
	-Легкая атлетика	9ч	
	-Гимнастика с элементами акробатики	11ч	
	-Баскетбол	11ч	
	-Волейбол	11ч	
	-Футбол	7ч	
	-Русская лапта	7ч	
	- Лыжная подготовка	8ч	
3.	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	1ч	<ul style="list-style-type: none"> •Всемирный день иммунитета. Квест «Наше здоровье в наших руках» •Международный день семьи. •Эстафеты «Мама, папа, я- спортивная семья!»