

Предметная область: Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности.

Название учебного предмета: физическая культура.

Пояснительная записка

Целями реализации программы школьного образования по физической культуре является — 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.

Задачи реализации программы учебного предмета:

- 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 оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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.

Общая характеристика учебного предмета.

Основными разделами программы по физической культуре являются:

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Формы организации учебной деятельности: урок-игра, экскурсия, кино-урок, урок-соревнование, зачет.

Методы организации учебной деятельности:

В физическом воспитании применяются две группы методов: **специфические** (характерные только для процесса физического воспитания) и **общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

- Методы физического воспитания
- Общепедагогические методы
- Словесные методы
- Наглядные методы
- Методы строго регламентированного упражнения
- Игровой метод
- Методы воспитания физических качеств
- Методы обучения двигательным действиям
- Музыка на занятиях физической культуры
- Соревновательный метод

К наглядным методам относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, двигательных действий, рисунков, схем и др.);
- 3) методы срочной информации.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня (спортивные игры, соревнования по различным видам спорта);
- 2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Описание связи с другими учебными предметами

Биология: многообразно влияние на организм окружающей среды, которая является для него не только поставщиком жизненно необходимых веществ, но и источником возмущающих воздействий (раздражителей). Постоянные колебания внешних условий стимулируют соответствующие приспособительные реакции в организме, которые предотвращают возможное появление отклонений в его внутренней среде (кровь, лимфа, тканевая жидкость) и большинстве клеточных структур.

Физика: обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

Информатика: учащиеся смогут создавать свои работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты).

Место учебного курса в учебном плане

Количество часов на освоение предмета на уровне основного общего образования	Классы	Количество часов на период обучения
525	5	105
	6	105
	7	105
	8	105
	9	105

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурой) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских 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, развитием 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

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

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п\п	Программный материал	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	32	32	32	32	32
3	Гимнастика с элементами акробатики	19	19	19	19	19
4	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
5	Кроссовая подготовка	14	14	14	14	14
6	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
	ИТОГО:	105	105	105	105	105

Тематическое планирование

Раздел 1. Основы знаний по физической культуре.			
5 класс			
№	Темы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	В процессе урока	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
Раздел 2. Спортивные игры.			

1	<p>Футбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	32	<p>Играют по упрощённым правилам. Овладевают основными приемами игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
2	<p>Баскетбол: 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). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>		<p>Соблюдают требования инструкций. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Овладевают основными приемами игры. Корректируют движения при ловле и передаче мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>
3	<p>Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

<p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p> <p>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Умеют играть в пионербол.</p>
--	--	---

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики			
1	Организующие команды и приёмы: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	19	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
2	Упражнения общеразвивающей направленности: 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		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
3	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок		Демонстрируют комплекс акробатических упражнений. Описывают технику данных упражнений.
4	вперёд и назад; стойка на лопатках. Развитие силовых способностей: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах		Корректируют технику выполнения упражнений. Используют упражнения для развития силовых способностей. Используют упражнения для развития координационных способностей
Раздел 4. Легкая атлетика			

1	Спринтерский бег: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	20	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Метание: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту		Демонстрируют технику низкого старта. Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
3	Прыжки в длину: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Прыжки в высоту: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.		Демонстрируют технику прыжка в длину с места Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
Раздел 5. Кроссовая подготовка			

1	<p>Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	14	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость).</p>
Раздел 6. Лыжная подготовка			
	<p>Освоение техники лыжных ходов: Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полу ёлочкой».</p>	20	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>

Раздел 1. Основы знаний по физической культуре.			
6 класс			
№	Темы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	В процессе урока	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>
Раздел 2. Спортивные игры.			

1	<p>Футбол: Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, отстановка, удар по воротам. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота</p>	32	<p>Играют по упрощенным правилам. Овладевают основными приемами игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
2	<p>Баскетбол: 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). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,</p>		<p>Соблюдают правила безопасности. Выполняют ловлю и передачу мяча. Корректируют движения при ловле и передаче мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.</p>
3	<p>Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей		Используют игру в волейбол как средство активного отдыха
--	--	--	--

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики			
1	Организующие команды и приёмы: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	19	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
2	Упражнения общеразвивающей направленности: 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.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
3	Общеразвивающие упражнения в парах		Демонстрируют комплекс акробатических упражнений.
4	Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Развитие силовых способностей: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах		Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений. Используют упражнения для развития силовых способностей. Используют упражнения для развития координационных способностей
Раздел 4. Легкая атлетика			

1	Спринтерский бег :высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	20	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику низкого старта. Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
2	Метание: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику прыжка в длину с места Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
3	Прыжки в длину: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.		
4	Прыжки в высоту: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.		
Раздел 5. Кроссовая подготовка			
1	Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	14	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1500 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость).
Раздел 6. Лыжная подготовка			

	<p>Освоение техники лыжных ходов: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.</p>	<p>20</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Демонстрируют технику торможение плугом. спусков и подъемов;</p>
--	--	-----------	--

Раздел 1. Основы знаний по физической культуре.**7 класс**

№	Темы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр ,объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.
2	Физическая культура человека. Рост и весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма		

Раздел 2. Спортивные игры

1	<p>Футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	32	<p>Играют по упрощенным правилам.</p> <p>Овладевают основными приемами игры.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
2	<p>Баскетбол:</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>		<p>Соблюдают правила безопасности. Выполняют ловлю и передачу мяча.</p> <p>Корректируют движения при ловле и передаче мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Умеют играть в пионербол.</p>
3	<p>Волейбол: Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>		
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики			

<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>Организующие команды и приёмы:</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу-шпагат</p> <p>Развитие силовых способностей: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах</p>	<p>19</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Демонстрируют комплекс акробатических упражнений. Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений. Используют упражнения для развития силовых способностей. Используют упражнения для развития координационных способностей</p>
<p>Раздел 4. Легкая атлетика</p>			

1	Спринтерский бег: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	20	<p>Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют технику низкого старта. Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие.</p>
2	Метание: метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
3	Прыжки в длину: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>

4	Прыжки в высоту: Процесс совершенствования прыжков в высоту.		
---	--	--	--

Раздел 5. Кроссовая подготовка			
	<p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>14</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1500 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость).</p>
Раздел 6. Лыжная подготовка			
	<p>Освоение техники лыжных ходов: Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием . Прохождение дистанции 2,5 км. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.</p>	<p>20</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Демонстрируют технику торможение плугом. спусков и подъемов;</p>
Раздел 1. Основы знаний по физической культуре.			
8 класс			

1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	В процессе урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
2	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения		Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
Раздел 2. Спортивные игры.			

<p>1</p>	<p>Баскетбол: Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Волейбол: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>Футбол: Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p>	<p>32</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
----------	--	-----------	---

	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>		
--	---	--	--

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.			
1	Освоение строевых упражнений: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 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.	19	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
2	Акробатические упражнения: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
3	Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Раздел 4. Легкая атлетика.			

1	<p>Спринтерский бег: Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.</p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p>	20	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
2	<p>Прыжки в длину: Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p>		
3	<p>Прыжки в высоту: Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>		
4	<p>Метания малого мяча:</p>		

<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.</p>		
---	--	--

Раздел 5. Кроссовая подготовка.			
1	Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	14	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 2000 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость).
Раздел 6. Лыжная подготовка.			
1	Освоение техники лыжных ходов: Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием . Прохождение дистанции 2,5 км. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	20	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Демонстрируют технику торможение плугом. спусков и подъемов;

Раздел 1. Основы знаний по физической культуре.			
9 класс			
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	В процессе урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
2	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения		Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
Раздел 2. Спортивные игры.			

<p>1</p>	<p>Баскетбол: Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Волейбол: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>Дальнейшее обучение тактике игры.</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>	<p>32</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику</p>
----------	--	-----------	--

	<p>Футбол: Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом.</p> <p>Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>		<p>и управлять своими эмоциями.</p>
--	---	--	-------------------------------------

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.			
1	<p>Освоение строевых упражнений: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 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.</p>	19	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p>
2	<p>Акробатические упражнения: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p>		<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
3	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров:</p> <p>Мальчики: из вися на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
Раздел 4. Легкая атлетика.			

1	<p>Спринтерский бег: Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.</p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p>	20	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
2	<p>Прыжки в длину: Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
3	<p>Прыжки в высоту: Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
4	<p>Метания малого мяча: Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>

<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.</p>		
--	--	--

Раздел 5. Кроссовая подготовка.			
1	Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	14	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Показывают результат в беге на 2000 метров.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость).</p>
Раздел 6. Лыжная подготовка.			
1	<p>Освоение техники лыжных ходов: Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.</p> <p>Применение лыжных мазей. Повороты переступанием . Прохождение дистанции 2,5 км.</p> <p>Круговые эстафеты с этапом до 150 м.</p> <p>Медленное передвижение по дистанции – 3 км.</p>	20	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Демонстрируют технику торможение плугом. спусков и подъемов;</p>

Учебно-методическое обеспечение

№	Название	Автор	Классы	Наличие электронного пособия
Учебники				
1	Физкультура	В.И.Лях. А.А.Зданевич	5-9	
2	Физическая культура	Лях В.И., Зданевич А.А., 2012	8-9	
Учебно-методические пособия				
1	Физическая культура.: комплексная программа физического воспитания учащихся	В. И. Лях, А. А. Зданевич.	1-11	
2	Физкультура.: годовые и рабочие планы-графики реализации программы	Виненко В. И.	5-11	
3	Как построить урок в соответствии с ФГОС.	Миронов А. В.	1-11	
4	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации	Каинов А. Н.	5-9	
5	Методическое объединение учителей физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности: организация работы, рекомендации.	Андреева Л. Г., Осипова З. В.	5-9	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Мегафон	1	
2	Цифровая фотокамера	1	
3	Стенка гимнастическая	6	
4	Бревно гимнастическое высокое	1	
5	Козел гимнастический	2	
6	Конь гимнастический	2	
7	Перекладина гимнастическая	1	
8	Канат для лазанья	2	

9	Мост гимнастический подкидной	3	
10	Скамейка гимнастическая	6	
11	Комплект навесного оборудования	4	В комплект входят перекладины и наклонные доски
12	Маты гимнастические	30	
13	Мяч малый (теннисный)	8	
14	Скакалка гимнастическая	25	
15	Обруч гимнастический	15	
16	Планка для прыжков в высоту	1	
17	Стойка для прыжков в высоту	Комплект	
18	Рулетка измерительная	1	
19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
20	Мячи баскетбольные	25	
21	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
22	Стойки волейбольные	комплект	
23	Сетка волейбольная	3	
24	Мячи волейбольные	20	
25	Ворота для мини-футбола	Комплект	
26	Мячи футбольные	15	
27	Мячи для ручного мяча	25	
28	Насос для накачивания мячей	1	
29	Палатки туристические	6	
30	Аптечка медицинская	1	
31	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками, душевыми и туалетами для мальчиков и девочек
32	Спортивный зал гимнастический	1	
33	Зоны рекреации	2	Для проведения динамических пауз (перемен)
34	Кабинет учителя	1	
35	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	
36	Сектор для прыжков в длину	1	
37	Сектор для прыжков в высоту	1	
38	Легкоатлетическая дорожка	1	

39	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
40	Площадка игровая баскетбольная	1	
41	Площадка игровая волейбольная	1	
42	Гимнастический городок	1	
43	Полоса препятствий	1	

Основные электронные образовательные ресурсы, применяемые в изучении физической культуры

№	Наименование учебного оборудования	Авторы	Классы
Электронные образовательные ресурсы			
1	CD-Физическая культура. Рекомендации. Разработки. Из опыта работы.	Каинов А. Н.	5-9
2	CD-Рабочие программы Физическая культура	В.И. Лях. ФГОС	1-11
3	CD- Урок физической культуры	Горбачева. Г. В	5-9
4	CD-Физическая культура в школе. Электронное периодическое издание, 2014, №1	издательство "Школьная Пресса"	5-9
Свободные образовательные интернет-ресурсы			
1	http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры		5-9
2	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры		5-9
3	http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"		5-9
4	http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»		5-9