

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Хмелевская основная общеобразовательная школа
Корочанского района Белгородской области»

«Согласовано»

Руководитель МО

Лазарев Р.М. Лазарев Р.М.

Протокол № 5
от «15» июня 2020 г.

«Утверждаю»

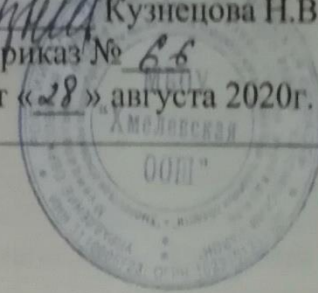
Директор МБОУ

«Хмелевская ООШ»

Кузнецова Н.В. Кузнецова Н.В.

Приказ № 66

от «28» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 – 9 КЛАСС

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 – 9 класса разработана на основе авторской программы «Физическая культура». Рабочие программы. М.: Просвещение, 2016, М. Я. Виленского, В. И. Ляха.

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

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Компетенции выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести тестам: скоростным, скоростно – силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяются 340 ч, из них 5 класс – 68ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели); 6 класс

– 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недель); 7 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недель); 8 класс – 68 ч (2 ч в неделю); 9 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Знания о физической культуре	6	6	6	6	6
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	62	62	62	62	62
2.1	Спортивные игры	24	24	20	18	18
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
2.3	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
2.4	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
2.5	Элементы единоборств	-	-	4	6	6
	Итого	68	68	68	68	68

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»
Учащиеся 5 – 9 классов должны:**

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты: освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата ;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения.

Планирование занятий физической подготовкой.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости

Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2015);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2019).

Волейбол.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5—7 классы 2 ч в неделю, всего 204 ч

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе

Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.

Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»

Физическая культура человека

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Познай себя

Росто-весовые показатели.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.

Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.

Составляют личный план физического самовоспитания.

Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем

организма, на его рост и развитие

Режим дня и его основное содержание.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Здоровье и здоровый образ жизни.

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.

Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.

Выполняют основные правила организации распорядка дня.

Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.

Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега

5класс

История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

6класс

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

7класс

Высокий старт от 30 до 40 м.

Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60

Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой длительного бега

5класс

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

6класс

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

7 класс

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину

5класс

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

6класс

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

7класс

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой прыжка в высоту

5класс

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

6класс

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

7класс

Процесс совершенствования прыжков в высоту

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

5 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

6 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Развитие выносливости

5—7 классы

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей

5—7 классы

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных способностей

5—7 классы

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

Знания о физической культуре

5—7 классы

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

5—7 классы

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Овладение организаторскими умениями

5—7 классы

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.

Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

Организующие команды и приёмы

Освоение строевых упражнений

5класс

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.

6класс

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7класс

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5—7 классы

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

Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5—7 классы

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических упражнений

5 класс

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

6 класс

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

7 класс

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Развитие координационных способностей

5—7 классы

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

5—7 классы

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей

5—7 классы

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Развитие гибкости

5—7 классы

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические. Упражнения с предметами. Используют данные упражнения для развития гибкости

Знания о физической культуре

5—7 классы

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

5—7 классы

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

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями

5—7 классы

Помощь и страховка; демонстрация

упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5—7 классы

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение техники приёма и передач мяча

5 — 7 классы

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

5 класс

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. **6—**

7 классы

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и пере-
строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных па-
раметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)**

5—7 классы

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

Развитие выносливости

5—7 классы

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

5—7 классы

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи

5 класс

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

6—7 классы

То же через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение техники прямого нападающего удара

5—7 классы

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

5—7 классы

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

5 класс

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

6—7 классы

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры

5 класс

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

6—7 классы

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Знания о спортивной игре

5—7 классы

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

5—7 классы

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями

5—7 классы

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Организируют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История футбола.

Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5 класс

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).

6 - 7 классы

Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

5 класс

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

6 - 7 классы

Дальнейшее закрепление техники.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам.

5 класс

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

6 - 7 классы

Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5 - 7 классы

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5 - 7 классы

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры.

5 - 6 классы

Тактика свободного нападения.

Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

7класс

Позиционные нападения с изменением позиции игроков.

Дальнейшее закрепление приемов тактики.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5 - 6 классы

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.

Освоение техники лыжных ходов

5 класс

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6 класс

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

7 класс

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Знания

5-7 классы

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

Овладение организаторскими способностями

Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Рефераты и итоговые работы

По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса.
Упражнения для пояса.
Упражнения для ног и тазобедренных суставов
Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.
Оценивают свою силу по приведённым показателям

Сила

Упражнения для развития силы рук.
Упражнения для развития силы ног.
Упражнения для развития силы мышц туловища
Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.
Оценивают свою силу по приведённым показателям

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям

Выносливость

Упражнения для развития выносливости
Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 2 ч в неделю, всего 136 ч

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития
Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения

Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма

8—9 классы

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.

Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля
Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

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

Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8—9 классы

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).

Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.

Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

8—9 классы

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

8—9 классы

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей

8—9 классы

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма

Адаптивная физическая культура

8—9 классы

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий

Профессионально-прикладная физическая подготовка

8—9 классы

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека

История возникновения и формирования физической культуры

8—9 классы

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований

Физическая культура олимпийское движение России (СССР)

8—9 классы

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории 8—9 классы

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

8—9 классы

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение техники приёма и передач мяч

8 класс

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники⁴ игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

8 класс

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

9 класс

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)

8 класс

Давнейшее обучение технике движений.

9 класс

Совершенствование координационных способностей

Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

Развитие выносливости

8 класс

Дальнейшее развитие выносливости.

9 класс Совершенствование выносливости

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

8—9 классы

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи

8 класс

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

9 класс

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение техники прямого нападающего удара

8 класс

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

9 класс

Прямой нападающий удар при встречных передачах

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

8—9 классы

Совершенствование

Координационных способностей

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

8—9 классы

Совершенствование. Координационных способностей

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры

8 класс

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Знания о спортивной игре

8—9 классы

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Самостоятельные занятия

8—9 классы

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями

8—9 классы

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Организируют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

Футбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 8 - 9 классы

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

8 класс

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

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

9 класс

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча

8 - 9 классы

Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам

8 - 9 классы

Совершенствование техники ударов по воротам

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

8 - 9 классы

Совершенствование техники владения мячом

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

8 - 9 классы

Совершенствование техники перемещений, владения мячом

Освоение тактики игры

8 - 9 классы

Совершенствование тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

8 - 9 классы

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

8 класс

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

8—9 классы

Совершенствование двигательных способностей

Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений

Освоение акробатических упражнений

8 класс

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

9 класс

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Развитие координационных способностей

8—9 классы

Совершенствование кондиционных способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

8—9 классы

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости

Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей

8—9 классы

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Развитие гибкости

8—9 классы

Совершенствование способностей

двигательных

Используют данные упражнения для развития гибкости

Знания о физической культуре

8—9 классы

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок

Самостоятельные занятия

8—9 классы

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями

8—9 классы

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега

8 класс

Низкий старт до 30 м

- от 70 до 80 м

- до 70 м.

9 класс

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой прыжка в длину

8 класс

Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.

9 класс

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

8 класс

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

9 класс

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Развитие скоростно-силовых способностей

8 класс

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

9 класс

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов

8 класс

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах

Ваш домашний стадион

8—9 классы

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Утренняя гимнастика

8-9 классы

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выбирайте виды спорта

8-9 классы

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих лёгкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов и др. Выбирают вид спорта.

Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Сдают нормативы Всероссийского комплекса «ГТО».

Тренировку начинаем с разминки

8-9 классы

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

Составляют комплекс упражнений для общей разминки.

Повышайте физическую подготовленность

8-9 классы

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.

Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Лёгкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Рефераты и итоговые работы

По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.

Материально – техническое обеспечение

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 5 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности.
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.
- 4) Портфолио (сфера спортивных достижений).
- 5) Защита проекта.

Учебно-методический комплекс

В **5-9 классах** используется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и А.А.Зданевич: **«Физическая культура»:**

- программа учебник,
Линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского способствуют в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб, для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. :Просвещение, 2018.
- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ.ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2019.