

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 С.В. Ужегова

03.09.2015 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

г.Лысьва, 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897), примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы, Просвещение), Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы, комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012) и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7».

Рабочая программа по физической культуре определяет цели, задачи, содержание и организацию образовательного процесса, планируемые результаты на ступени основного общего образования.

Цель и задачи реализации образовательной программы

Цель школьного образования по физической культуре – 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

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

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

- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- 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;
- 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- выявление и развитие способностей обучающихся, их профессиональных склонностей через реализацию индивидуальных учебных задач, систему дополнительного образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает **обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.**

Настоящая программа рассчитана на 507 часов: с V по VIII класс (102 часа) и в IX классе (99 часов) из расчета 3 часа в неделю. В каждом классе с V класса выделяется 70 часов на базовую часть и 32 часа (29 часов в IX классе) на вариативную, которая определяется образовательным учреждением исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей общеобразовательного учреждения.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

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 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, накоплении

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 пере напряжения 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 передвижений;
- 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 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, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить 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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета, курса

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

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. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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».

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» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

5 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

История физической культуры и её развитие в современном обществе.
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Базовые понятия физической культуры.

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

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (в процессе урока).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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, лыжных гонок, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч.).

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.

Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два (четыре) в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении; **строевой шаг; повороты на месте.**

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов): освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте; 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; общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): освоение общеразвивающих упражнений с предметами – мальчики: набивной мяч, гантели, большой мяч; девочки: обруч, булава, большой мяч, гимнастическая палка.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе; девочки – смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Опорный прыжок: освоение опорных прыжков (гимнастический козел в ширину, высота 80-100 см) - вскок в упор присев; соскок прогнувшись; **прыжок ноги врозь.**

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями: помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнения обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, правила соревнований.

Легкая атлетика (21 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история легкой атлетики, правила техники безопасности.

Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением от 30 до 40 м, скоростной бег 40-60 м, бег на результат 60 м, **круговые и встречные эстафеты**.

Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин., бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения:

Овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину **способом «согнув ноги»** с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту: прыжки в высоту **способом «перешагивание»** с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча:

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: 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 **5-6 м**, 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; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов, в подготовке места проведения занятий.

Лыжная подготовка (16 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история лыжного спорта, одежда, обувь и лыжный инвентарь, правила техники безопасности.

Знания о физической культуре: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Организуемые команды и приемы: **построение в шеренгу и колонну с лыжами и без; команды «Становись!», «Равняйся!», «Лыжи положить!», «На лыжи – становись!»; повороты на месте.**

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, подъём «полужёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, передвижение на лыжах 3 км.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов, в подготовке места проведения занятий.

Волейбол (18 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история волейбола, правила техники безопасности.

Знания о спортивной игре: терминология спортивной игры - волейбол, техника приёма, передачи, подачи и удара мяча, тактика нападения, правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча: прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, **над собой и на сетку**; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, **в парах**; то же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (прием, передача, подача и удар, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места поведения игры.

Баскетбол (27 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история баскетбола, правила техники безопасности.

Знания о спортивной игре: терминология спортивной игры - баскетбол, техника ловли, передачи, ведения и броска мяча, тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение), правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, **с разной высотой отскока**.

Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места (**от головы, снизу, от плеча**) и в движении (**от головы, от плеча**, после ведения, после ловли) без сопротивления защитника; максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов – ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», **через «заслон»; позиционное нападение через скрестный выход.**

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, ведение, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры баскетбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Кроссовая подготовка (5 ч.).

Развитие выносливости: **равномерный бег от 10 до 15 мин., чередование бега с ходьбой, подвижные игры («Невод», «Перебежка с выручкой», «Вызов номеров», «Посадка картошки», «Салки маршем»), бег в гору.**

6 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

История физической культуры и её развитие в современном обществе.

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

Базовые понятия физической культуры.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (в процессе урока).

Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

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, лыжных гонок, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история гимнастики, правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.

Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов): освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте; 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; общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): освоение общеразвивающих упражнений с предметами – мальчики: набивной мяч, гантели, большой мяч; девочки: обруч, булава, большой мяч, гимнастическая палка.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: мальчики – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом, **подтягивание в висе**; девочки – наскок в упор прыжком на нижнюю жердь, соскок с поворотом, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, **подтягивание из вися лежа**.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).

Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими способностями: помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнения обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, правила соревнований.

Легкая атлетика (21 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история легкой атлетики, правила техники безопасности.

Знания о физической культуре: название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега: 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, **встречные и линейные эстафеты**.

Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин., бег на **1000-1200 м**.

Прыжковые упражнения:

Овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину **способом «согнув ноги»** с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту: прыжки в высоту **способом «перешагивание»** с 3-5 и **7-9** шагов разбега.

Метание малого мяча:

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: 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 **3-5** и 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов, в подготовке места проведения занятий.

Лыжная подготовка (16 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история лыжного спорта, одежда, обувь и лыжный инвентарь, правила техники безопасности.

Знания о физической культуре: 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.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну с лыжами и без; команды «Становись!», «Равняйся!», «Лыжи положить!», «На лыжи – становись!»; повороты на месте.

Освоение техники лыжных ходов: 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».

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов, в подготовке места проведения занятий.

Волейбол (18 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: основные правила игры в волейбол, правила техники безопасности.

Знания о спортивной игре: терминология спортивной игры - волейбол, техника приёма, передачи, подачи и удара мяча, тактика нападения, правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча: прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, в парах, через зону и через сетку, после подачи; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, в парах через зону, в тройках через зону; то же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку, в заданную зону.

Освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры: закрепление тактики свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: совершенствование психомоторных способностей, дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (прием, передача, подача и удар, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места поведения игры.

Баскетбол (27 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: основные правила игры в баскетбол, правила техники безопасности.

Знания о спортивной игре: терминология спортивной игры - баскетбол, техника ловли, передачи, ведения и броска мяча, тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение), правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди, **от головы** и одной рукой от плеча на месте и в движении(**со сменой места**) без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой и **с пассивным сопротивлением защитника, с разной высотой отскока.**

Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (**от плеча, от головы**, после ведения, после ловли) без сопротивления защитника; максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча, **перехват.**

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов – ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков **через «заслон»**; нападение быстрым прорывом (1:0), **(2:1)**, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, **2:2**, 3:1, 3:2, 3:3.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, ведение, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры баскетбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места поведения игры.

Кроссовая подготовка (5 ч.).

Развитие выносливости: **равномерный бег от 12 до 16 мин., бег в гору, преодоление препятствий, спортивная игра «Липта».**

7 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

История физической культуры и её развитие в современном обществе.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Базовые понятия физической культуры.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (в процессе урока).

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

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, лыжных гонок, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история гимнастики, правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.

Знания о физической культуре: упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

Организуемые команды и приемы: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов): освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте; 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; общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): освоение общеразвивающих упражнений с предметами – мальчики: набивной мяч, гантели, большой мяч; девочки: обруч, булава, большой мяч, гимнастическая палка.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок, **подтягивание в висе**; девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, **подтягивание из виса лежа**.

Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см), девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; девочки – кувырок назад в полушпагат, **«мост» из положения стоя без помощи**.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие акробатические программы с использованием гимнастических снарядов.

Овладение организаторскими способностями: помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнения обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, правила соревнований.

Легкая атлетика (21 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история легкой атлетики, правила техники безопасности.

Знания о физической культуре: название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт от 20 (30) до 40 м, бег с ускорением от 40 (50) до 60 м, скоростной бег до 60 м, бег на результат 60 м., **челночный бег (3х10 м), встречные и линейные эстафеты.**

Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе мальчики - 20 мин., девочки – до 15 мин., бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения:

Овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину **способом «согнув ноги»** с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту: совершенствование прыжков в **высоту способом «перешагивание»** с 9-11 беговых шагов.

Метание малого мяча:

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м; метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 3-5 и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места с шага, двух шагов, трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Лыжная подготовка (16 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: история лыжного спорта, основные правила соревнований, одежда, обувь и лыжный инвентарь, правила техники безопасности.

Знания о физической культуре: правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Организуящие команды и приемы: **построение в шеренгу и колонну с лыжами и без; команды «Становись!», «Равняйся!», «Лыжи положить!», «На лыжи – становись!»; повороты на месте.**

Освоение техники лыжных ходов: 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».

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, силовых, скоростных и

координационных способностей на основе освоенных упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов, в подготовке места проведения занятий.

Волейбол (18 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: основные приёмы игры в волейбол, правила техники безопасности.

Знания о спортивной игре: терминология спортивной игры - волейбол, тактика нападения и защиты, правила и организация игры в волейбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча: прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, **после подачи, через сетку**; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, **в парах через сетку**, передачи мяча над собой; то же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры: закрепление тактики свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: совершенствование психомоторных способностей, дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (прием, передача, подача и удар, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места поведения игры.

Баскетбол (27 ч.).

Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности: основные приёмы игры в баскетбол, правила техники безопасности.

Знания о спортивной игре: терминология спортивной игры - баскетбол, тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита), правила и организация игры в баскетбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: дальнейшее обучение технике движений, **повороты с мячом**.

Освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (**в парах, тройках, квадрате, круге**), **с отскоком на месте, со сменой места**.

Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника, **с низкой, средней высотой отскока.**

Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места **(от головы, от плеча)** и в движении **(от головы, от плеча, после ведения, после ловли, в прыжке)** с пассивным противодействием; максимальное расстояние до корзины – 4,80 м, **штрафной бросок.**

Освоение индивидуальной техники защиты: перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: дальнейшее обучение технике движений.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: дальнейшее обучение технике движений.

Освоение тактики игры: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков, нападение быстрым прорывом (2:1), **(3:1).**

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам мини-баскетбола.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, ведение, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры баскетбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Кроссовая подготовка (5 ч.).

Развитие выносливости: **бег от 15 до 17 мин., преодоление горизонтальных препятствий, спортивная игра «Липта».**

8 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

История физической культуры и её развитие в современном обществе.

Физическая культура в современном обществе.

Базовые понятия физической культуры.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Раздел «Физическое совершенствование».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (в процессе урока).

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, лыжных гонок, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики(15 ч.).

Знания о физической культуре: история гимнастики, значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

Освоение строевых упражнений: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении направленности: совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём завесом вне, **подтягивание в висе**; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок, **подтягивание из виса лежа**.

Освоение опорных прыжков: мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений: мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках; девочки – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад.

Самостоятельные занятия: совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Овладение организаторскими способностями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.

Легкая атлетика (21 ч.).

Знания о физической культуре: история легкой атлетики, 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 легкой атлетикой.

Овладение техникой спринтерского бега: низкий до 30-40 м, бег с ускорением от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м, **эстафетный бег, бег на результат 60 м**.

Овладение техникой длительного бега: бег 2000 м (мальчики) и бег на 1500 м (девочки).

Овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину **способом «согнув ноги»** с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 и **11-13** шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность; **метание мяча (150 г) на дальность 5-6 шагов**, метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки 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 трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений; правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Лыжная подготовка (16 ч.).

Знания о физической культуре: история лыжного спорта, 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.

Освоение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход (стартовый вариант), коньковый ход, торможение и поворот «плугом», прохождение дистанции 4,5 км; игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов, в подготовке места проведения занятий.

Волейбол (18 ч.).

Знания о спортивной игре: терминология игры, техника приёма, передачи, подачи и удара мяча, тактика нападения и защиты, правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: совершенствование техник передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча: передача мяча над собой во встречных колоннах, **через сетку, в тройках после перемещения**; отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча, прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара: дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара **(в тройках через сетку)**.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры: дальнейшее обучение тактике игры, совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Овладение игрой и комплексное развития психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола, совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (прием, передача, подача и удар, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Баскетбол (27 ч.).

Знания о спортивной игре: история баскетбола, терминология спортивной игры - баскетбол, техника ловли, передачи, ведения мяча и броска, тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита), правила и организация игры в баскетбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча: дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения мяча: дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча: дальнейшее закрепление техники бросков, броски одной и двумя руками в прыжке, **штрафной бросок**.

Освоение индивидуальной техники защиты: дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания и перехвата мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры: дальнейшее закрепление тактики игры, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом (3:2), **(2:1), (4:2)**; взаимодействие двух, (трех) игроков в нападении и защите (тройка, через «заслон», восьмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, совершенствование психомоторных способностей.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, ведение, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры баскетбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Кроссовая подготовка (5 ч.).

Развитие выносливости: бегот 15 до 18 мин., преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, спортивная игра «Лапта».

9 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

История физической культуры и её развитие в современном обществе.

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

Базовые понятия физической культуры.

Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (в процессе урока).

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, лыжных гонок, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч.).

Знания о физической культуре: страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки.

Освоение строевых упражнений: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении направленности: совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой, подъём махом вперед в сед ноги врозь, **подтягивание в висте**; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, **подтягивание из виста лежа**.

Освоение опорных прыжков: мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), прыжок ноги врозь, девочки – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, **кувырок назад в полушпагат**.

Самостоятельные занятия: совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Овладение организаторскими способностями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.

Легкая атлетика (21 ч.).

Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Овладение техникой спринтерского бега: дальнейшее обучение технике спринтерского бега, совершенствование двигательных способностей, **низкий старт (до 30 м), бег по дистанции (70-80 м), эстафетный бег, бег на результат 60м**.

Овладение техникой длительного бега: бег 2000 м (мальчики) и бег на 1500 м (девочки).

Овладение техникой прыжка в длину: дальнейшее обучение технике прыжка в длину **способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов**.

Овладение техникой прыжка в высоту: совершенствование техники прыжка в высоту **способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов**.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного 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 (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м); бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девочки - 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.

Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений; правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Лыжная подготовка (16 ч.).

Знания о физической культуре: 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.

Освоение техники лыжных ходов: попеременный четырехшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление контруклонов, прохождение дистанции до 5 км, горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов, в подготовке места проведения занятий.

Волейбол (18 ч.).

Знания о спортивной игре: правила и организация игры в волейбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), техника приёма, передачи, подачи и удара мяча, правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: совершенствование техник передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча: прием мяча снизу в группе; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку в парах через зону, в тройках через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники нижней прямой подачи: приём мяча, отраженного сеткой; нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры: совершенствование тактики освоенных игровых действий, игра в нападении в зоне 3, в зоне 4, игра в защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (прием, передача, подача и удар, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места поведения игры.

Баскетбол (24 ч.).

Знания о спортивной игре: терминология спортивной игры - баскетбол, техника ловли, передачи, ведения мяча и броска, тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита), правила и организация игры в баскетбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча: дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения мяча: дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча: дальнейшее закрепление техники бросков, броски одной и двумя руками в прыжке, **штрафной бросок**.

Освоение индивидуальной техники защиты: совершенствование техники вырывания, выбивания и перехвата мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры: дальнейшее закрепление тактики игры, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, **3:2**, 3:3, **4:3**, 4:4, 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие двух, (трех) игроков в нападении и защите (тройка, через «заслон», малая восьмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, совершенствование психомоторных способностей.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, ведение, сочетание приемов), подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры баскетбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Кроссовая подготовка (5 ч.).

Развитие выносливости: **равномерный бег от 15 до 18 мин., преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, бег в гору и под гору, спортивная игра «Липа».**

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 преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности.

5 класс

Общеспортивная подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов): освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте; 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; общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): освоение общеразвивающих упражнений с предметами – мальчики: набивной мяч, гантели, большой мяч; девочки: обруч, булава, большой мяч, гимнастическая палка.

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

Развитие координационных способностей: упражнения общеразвивающей направленности без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения; прыжки с подкидного мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения в висах и упорах; упражнения с гантелями и набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с предметами.

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

Развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями на местности, эстафеты и круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Лыжные гонки. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы: передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъем ступающим шагом, бегом, лесенкой, полужелочкой.

Развитие быстроты: подвижные игры и эстафеты.

Развитие координации движений: упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

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

Волейбол.

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): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, 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.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; 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.

Баскетбол.

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): 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; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, 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.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений, ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 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.

6 класс

Общefизическая подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов): освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте; 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; общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): освоение общеразвивающих упражнений с предметами – мальчики: набивной мяч, гантели, большой мяч; девочки: обруч, булава, большой мяч, гимнастическая палка.

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

Развитие координационных способностей: упражнения общеразвивающей направленности без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения; прыжки с подкидного мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения в висах и упорах; упражнения с гантелями и набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с предметами.

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

Развитие выносливости: кросс до 16 мин., бег с препятствиями на местности, эстафеты и круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Лыжные гонки. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы: передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъём ступающим шагом, бегом, лесенкой и ёлочкой.

Развитие быстроты: подвижные игры и эстафеты.

Развитие координации движений: упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

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

Волейбол.

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): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, 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.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; 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.

Баскетбол.

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): 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; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, 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.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений, ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 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.

7 класс

Общefизическая подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов): освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте; 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; общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): освоение общеразвивающих упражнений с предметами – мальчики: набивной мяч, гантели, большой мяч; девочки: обруч, булава, большой мяч, гимнастическая палка.

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

Развитие координационных способностей: упражнения общеразвивающей направленности без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения; прыжки с подкидного мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения в висах и упорах; упражнения с гантелями и набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с предметами.

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

Развитие выносливости: кросс до 17 мин., бег с препятствиями на местности, эстафеты и круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Лыжные гонки. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы: передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой и ёлочкой.

Развитие быстроты: подвижные игры и эстафеты.

Развитие координации движений: упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

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

Волейбол.

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): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, 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.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; 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.

Баскетбол.

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): 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; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, 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.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений, ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 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.

8 класс

Общefизическая подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов): освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте; 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; общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): освоение общеразвивающих упражнений с предметами – мальчики: набивной мяч, гантели, большой мяч; девочки: обруч, булава, большой мяч, гимнастическая палка.

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

Развитие координационных способностей: совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости: совершенствование двигательных способностей.

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

Развитие выносливости: кросс до 18 мин., бег с препятствиями на местности, эстафеты и круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Лыжные гонки. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы: передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой и ёлочкой.

Развитие быстроты: подвижные игры и эстафеты.

Развитие координации движений: упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

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

Волейбол.

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

Развитие выносливости: дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Баскетбол.

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

Развитие выносливости: дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

9 класс

Общезаключическая подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов): освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте; 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; общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): освоение общеразвивающих упражнений с предметами – мальчики: набивной мяч, гантели, большой мяч; девочки: обруч, булава, большой мяч, гимнастическая палка.

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

Развитие координационных способностей: совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости: совершенствование двигательных способностей.

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

Развитие выносливости: кросс до 18 мин., бег с препятствиями на местности, эстафеты и круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Лыжные гонки. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы: передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой и ёлочкой.

Развитие быстроты: подвижные игры и эстафеты.

Развитие координации движений: упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

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

Волейбол.

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): совершенствование координационных способностей.

Развитие выносливости: совершенствование выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Баскетбол.

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): совершенствование координационных способностей.

Развитие выносливости: совершенствование выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

При планировании учебной программы допустимо варьирование изучения программного материала в зависимости от погодных условий и мест занятий.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Класс				
		5	6	7	8	9
	Базовая часть	Всего часов				
		75	70	70	70	70
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока				
3.	Физическое совершенствование					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В процессе урока				
3.2.1	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	15
3.2.2	Легкая атлетика	26	21	21	21	21
3.2.3	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
3.2.4	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
	Вариативная часть	27	32	32	32	29
4.	Спортивные игры (баскетбол)	27	27	27	27	24
5.	Кроссовая подготовка		5	5	5	5
	Итого:	102	102	102	102	99

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в

том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: -Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. - В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. Ред. В. И. Ляха. - В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал

	учителей		«Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных,

			графических и презентационных)
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Сканер	Д	
4.9	Принтер лазерный	Д	
4.10	Копировальный аппарат	Д	
4.11	Цифровая видеокамера	Д	
4.12	Цифровая фотокамера	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.10	Комплект навесного или пристенного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	
5.22	Табло (секундомер) настенный с защитной сеткой	Д	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	

	Легкая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.25	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Туризм		
5.45	Палатки туристические (двухместные)	Г	
5.46	Рюкзаки туристические	Г	
5.47	Комплект туристический бивуачный	Д	
	Измерительные приборы		
5.48	Пульсометр	Г	
5.49	Шагомер электронный	Г	
5.50	Комплект динамометров ручных	Д	
5.51	Динамометр становой	Д	
5.52	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	

5.53	Тонометр автоматический	Д	
5.54	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.55	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.56	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).

Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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 формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 (физкультурной) 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 физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	0
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12	10

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности**

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросокнабивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3» »	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросокнабивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16