**Приложение 16**

к основной образовательной программе

основного общего образования

МБОУ «Основная школа п. Большевик»,

утверждённой приказом директора

от 22. 06. 2018г. № 86

(в действующей редакции)

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**5-9 классы**

**(ФГОС ООО)**

УМК под редакцией В.И. Лях

**I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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

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

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры.**

**Владения умениями.**

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); гимнастическом бревне (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам)

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

• соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую

подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

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

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

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

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

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

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

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

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

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

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

***В области трудовой культуры:***

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

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

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

***В области эстетической культуры:***

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

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

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

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

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

***В области физической культуры:***

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** – включают в себя освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирования научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

**Планируемые предметные результаты – 5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ученик научится*** | ***Ученик получит возможность научиться*** |
| **Раздел «Знания о физической культуре»** | |
| - характеризовать технику движений и её основные показатели;  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;  - планировать режим дня. | - раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;  - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств |
| **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** | |
| - самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой;  - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. | - самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры;  - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. |
| **Раздел «Физическое совершенствование»** | |
| **-** выполнять организующие команды и приемы;  - выполнять акробатические упражнения;  - выполнять опорные прыжки;  - выполнять легкоатлетические упражнения  (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);  - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;  **-** правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов; | - самостоятельно составлять и выполнять акробатические и  гимнастические комбинации;  **-** использовать разученные упражнения в самостоятельных  занятиях;  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО |

**Планируемые предметные результаты – 6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ученик научится*** | ***Ученик получит возможность научиться*** |
| **Раздел «Знания о физической культуре»** | |
| - характеризовать основные показатели физического развития;  - раскрывать понятие здоровья и значение здорового образа жизни;  - объяснять влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека. | - определять цель возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;  - планировать проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. |
| **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** | |
| - демонстрировать техническую подготовку, технику движений;  - знать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;  - разучивать комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание. | - наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его  показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). |
| **Раздел «Физическое совершенствование»** | |
| **-** выполнять организующие команды и приемы;  - выполнять акробатические упражнения;  - выполнять опорный прыжок;  - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;  - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;  - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;  **-** правильно выполнять технику лыжных ходов,  спусков, подъёмов; | - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий;  - применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ЧСС$  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО |

**Планируемые предметные результаты – 7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ученик научится*** | ***Ученик получит возможность научиться*** |
| **Раздел «Знания о физической культуре»** | |
| - раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям.  - характеризовать осанку как показатель физического развития человека;  - раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.  - соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур. | - характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по  физической культуре, историю их возникновения и современного развития; |
| **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** | |
| - руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом;  - характеризовать типовые травмы и причины их возникновения.  - выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики. | - самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными  показателями физической подготовленности (самостоятельное  тестирование физических качеств). |
| **Раздел «Физическое совершенствование»** | |
| - выполнять организующие команды и приёмы;  - выполнять акробатические упражнения;  - выполнять опорные прыжки;  - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;  - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивных мячей, метаний малого мяча;  - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;  - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков и подъёмов; | - составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей; - соблюдать правила соревнований;  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО |

**Планируемые предметные результаты – 8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ученик научится*** | ***Ученик получит возможность научиться*** |
| **Раздел «Знания о физической культуре»** | |
| - осмысливать понятие о физическом развитии;  - объяснять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;  - определять значение режима дня, и его основное содержание и правила планирования;  - закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. | - характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма;  - знать знаменитых отечественных победителей олимпиады;  - характеризовать основные приемы восстановительного массажа;  - знать технику выполнения простейших приемов  массажа. |
| **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** | |
| - руководствоваться требованиями безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения  самостоятельных занятий;  - использовать простейшие приемы оказания первой помощи во время занятий физической культурой и спортом; | - организовывать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными  играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой,  оздоровительными прогулками;  - делать простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения. |
| **Раздел «Физическое совершенствование»** | |
| **-** выполнять организующие команды и приемы;  - описывать технику акробатических упражнений;  - описывать технику опорных прыжков;  - описывать технику упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине;  - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;  - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх;  **-** правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. | - организовывать совместные занятия по спортивным играм  со сверстниками;  - осуществлять судейство игры;  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО |

**Планируемые предметные результаты – 9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится*** | ***Выпускник получит возможность научиться*** |
| **Раздел «Знания о физической культуре»** | |
| - 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | - 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. |
| **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** | |
| - 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 действия, развитии  физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. | - 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. |
| **Раздел «Физическое совершенствование»** | |
| - 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, бадминтон, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; | - 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;  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО |

**II. Содержание учебного предмета**

**5 класс**

Знания о физической культуре (В процессе проведения урока)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения урока)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад

- стойка на лопатках

- акробатическая комбинация

- ритмическая гимнастика

*Опорные прыжки:*

- прыжок на гимнастического козла с последующем спрыгиванием

- опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь

- опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке:*

- ходьба по бревну

- повороты на бревне

- упоры на бревне

- соскоки с бревна

*Упражнения на гимнастической перекладине:*

-висы согнувшись и прогнувшись

- подтягивание в висе

- поднимание прямых ног в висе

*Висы и упоры:*

*-* лазание по канату, гимнастической лестнице

- подтягивания

- упражнения в висах и упорах

***Легкая атлетика***

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

- бег с ускорением от 30 до 40 м;

- скоростной бег до 40 м;

- эстафетный бег;

- спортивная эстафета;

- круговая тренировка

- ГТО бег 30 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с разбега;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега;

- метание малого мяча в вертикальную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

***Спортивные игры:***

*Баскетбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлении и скорости;

- ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

*Волейбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;

- передача мяча над собой, тоже через сетку

- нижняя прямая подача;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки):***

- правила техники безопасности;

- скользящий шаг;

- попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход;

- подъём ступающим шагом

- спуски, торможение "упором";

- непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Общефизическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

ГТО – наклон в перёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

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

*Развитие силы, выносливости.* Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами.

ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин

***Легкая атлетика.***

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

ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности

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

*Развитие скоростных спо­собностей.* Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

***Баскетбол***

*Развитие быстроты.*

- различные упражнения соревновательного характера на время

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- переложить мяч из руки в руку вокруг туловища в обе стороны, не касаясь тела.

- мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди.

- бросить мяч одной рукой из­за спины через плечо вверх и поймать его двумяруками, одной рукой.

- встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружнойстороны вверх и поймать.

- подбросить мяч перед собой вперед – вверх, догнать его и поймать, прежде чем онупадет на пол.

- подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его; подбросить мяч вверх,повернуться кругом и поймать его;

*Развитие силы*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- подтягивание на перекладине, висы на одной руке

- вырывание набивных мячей

- многоскоки; прыжки на обеих ногах на месте и с продвижением вперёд (в приседе).

***Волейбол***

*Развитие быстроты.*

- различные упражнения соревновательного характера на время

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха, прыжки на скакалке

*Развитие координации движений*

- подбросить мяч, сделать перекат на спине, встать, поймать мяч, тоже самое, кувырок вперёд;

- бросит мяч в стену, выполнить поворот кругом, поймать мяч

- упражнения с двумя мячами

- из упора присев перейти в упор лёжа и обратно

*Развитие силы*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, перемещение в упоре лёжа

- передвижение на руках, ноги поддерживает партнёр

- приседание на одной ноге, «петушиный бой»,

- прыжки с места, с разбега, в сторону, вверх; прыжки из глубокого приседа, прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях

- многоскоки; прыжки на обеих ногах на месте и с продвижением вперёд (в приседе).

***Общеразвивающие упражнения:***

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении

- общеразвивающие упражнения в парах

-общеразвивающие упражнения с предметами

**6 класс**

Знания о физической культуре (В процессе проведения урока)

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в возрождение Олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского движения. Идеалы и символы Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Зарождение олимпийского движения в России. Создание Олимпийского комитета в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.Здоровье и здоровый образ жизни.Первая помощь при травмах.Физическая культура человека.

Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения урока)

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой. Планирование занятий физической культурой.Оценка эффективности занятий физической культурой.Самонаблюдение и самоконтроль.Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*

- строевой шаг

- размыкание и смыкание на месте

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно

-два кувырка назад слитно

- «мост» из положения стоя с помощью

- вольные упражнения с элементами акробатики

- ритмическая гимнастика и ОФП

*Опорные прыжки:*

- опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевёрнутой гимнастической скамейке:*

- комбинация на гимнастическом бревне

*Упражнения на гимнастической перекладине:*

-комбинация на перекладине

*Висы и упоры:*

*-* лазание по канату, гимнастической стенке

- подтягивания

***Легкая атлетика***

*Беговые упражнения:*

- старт с опорой на одну руку

- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

- скоростной бег до 50 м

- тестирование бега на60 м;

- тестирование бега на 30 м;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

- эстафетный бег

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с разбега;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание малого мяча в вертикальную мишень

-метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

***Спортивные игры:***

*Баскетбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлении и скорости;

- ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

*Волейбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;

- передача мяча над собой, тоже через сетку

- верхняя прямая подача;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки):***

- правила техники безопасности;

- попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход;

- подъём на склон и спуск со склона;

- поворот и торможение "упором";

- повороты переступанием и прыжком;

- преодоление небольших трамплинов;

- непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Общефизическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

ГТО – наклон в перёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

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

*Развитие силы, выносливости.*Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами.

ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин

*Легкая атлетика.*

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

ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности

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

*Развитие скоростных спо­собностей.* Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

***Баскетбол***

*Развитие быстроты.*

- различные упражнения соревновательного характера на время

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- переложить мяч из руки в руку вокруг туловища в обе стороны, не касаясь тела.

- мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди.

- бросить мяч одной рукой из­за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.

- встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной стороны вверх и поймать.

- подбросить мяч перед собой вперед – вверх, догнать его и поймать, прежде чем он упадет на пол.

- подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его; подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его;

*Развитие силы*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- подтягивание на перекладине, висы на одной руке

- вырывание набивных мячей

- многоскоки; прыжки на обеих ногах на месте и с продвижением вперёд (в приседе).

***Волейбол***

*Развитие быстроты.*

- различные упражнения соревновательного характера на время

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха, прыжки на скакалке

*Развитие координации движений*

- подбросить мяч, сделать перекат на спине, встать, поймать мяч, тоже самое, кувырок вперёд;

- бросит мяч в стену, выполнить поворот кругом, поймать мяч

- упражнения с двумя мячами

- из упора присев перейти в упор лёжа и обратно

*Развитие силы*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, перемещение в упоре лёжа

- передвижение на руках, ноги поддерживает партнёр

- приседание на одной ноге, «петушиный бой»,

- прыжки с места, с разбега, в сторону, вверх; прыжки из глубокого приседа, прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях

- многоскоки; прыжки на обеих ногах на месте и с продвижением вперёд (в приседе).

***Общеразвивающие упражнения:***

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении

- общеразвивающие упражнения в парах

-общеразвивающие упражнения с предметами

**7 класс**

Знания о физической культуре (В процессе проведения урока)

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающие спортсмены СССРи России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения урока)

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой. Планирование занятий физической культурой.Оценка эффективности занятий физической культурой.Самонаблюдение и самоконтроль.Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организационные команды и приемы:*

- выполнение команд «Пол-оборота направо!»

- выполнение команд «Пол-оборота налево!»

- «Полшага!», «Полный шаг!»

*Акробатические упражнения и комбинации:*

*-* кувырки вперёд назад;

- мост из положения стоя с помощью;

- Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках;

- стойка на голове с согнутыми ногами;

- девочки кувырок назад в полушпагат

-два кувырка назад слитно

- гимнастическая полоса препятствий

- ритмическая гимнастика

*Опорные прыжки:*

- опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке:*

- комбинация на гимнастическом бревне

*Упражнения на гимнастической перекладине:*

-комбинация на перекладине

*Висы и упоры:*

*-* лазание по канату, гимнастической стенке

- подтягивания

***Легкая атлетика***

*Беговые упражнения:*

- старт с опорой на одну руку

- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

- скоростной бег до 50 м

- тестирование бега на60 м;

- тестирование бега на 30 м;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

- эстафетный бег

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с разбега;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание малого мяча в вертикальную мишень

-метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

***Спортивные игры:***

*Баскетбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлении и скорости;

- ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

*Игра по правилам:*

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола;

- игра «33 очка»

*Волейбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;

- передача мяча над собой, тоже через сетку

- нижняя прямая подача;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки):***

- правила техники безопасности;

- попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход;

- чередование различных ходов;

- подъём на склон и спуск со склона;

- поворот и торможение "упором";

- повороты переступанием и прыжком;

- преодоление естественных препятствий на лыжах;

- преодоление небольших трамплинов;

- непрерывное передвижение на лыжах, развитие выносливости.

- прохождение дистанции 2 км, 3 км

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Общефизическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

ГТО – наклон в перёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

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

*Развитие силы, выносливости.*Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами.

ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин

***Легкая атлетика.***

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

ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности

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

*Развитие скоростных спо­собностей.* Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

***Баскетбол***

*Развитие быстроты.*

- различные упражнения соревновательного характера на время

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- переложить мяч из руки в руку вокруг туловища в обе стороны, не касаясь тела.

- мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди.

- бросить мяч одной рукой из­за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.

- встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной стороны вверх и поймать.

- подбросить мяч перед собой вперед – вверх, догнать его и поймать, прежде чем он упадет на пол.

- подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его; подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его;

*Развитие силы*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- подтягивание на перекладине, висы на одной руке

- вырывание набивных мячей

- многоскоки; прыжки на обеих ногах на месте и с продвижением вперёд (в приседе).

***Волейбол***

*Развитие быстроты.*

- различные упражнения соревновательного характера на время

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха, прыжки на скакалке

*Развитие координации движений*

- подбросить мяч, сделать перекат на спине, встать, поймать мяч, тоже самое, кувырок вперёд;

- бросит мяч в стену, выполнить поворот кругом, поймать мяч

- упражнения с двумя мячами

- из упора присев перейти в упор лёжа и обратно

*Развитие силы*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, перемещение в упоре лёжа

- передвижение на руках, ноги поддерживает партнёр

- приседание на одной ноге, «петушиный бой»,

- прыжки с места, с разбега, в сторону, вверх; прыжки из глубокого приседа, прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях

- многоскоки; прыжки на обеих ногах на месте и с продвижением вперёд (в приседе).

***Общеразвивающие упражнения:***

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении

- общеразвивающие упражнения в парах

-общеразвивающие упражнения с предметами

**8 класс**

**Знания о физической культуре (В процессе проведения урока)**

Всестороннее и гармоническое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и тело сложеия. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психологические процессы в обучении двигательным действиям.

**Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения урока)**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организационные команды и приемы:*

- выполнение команды «Прямо!»

- повороты в движение направо, налево

*Акробатические упражнения и комбинации:*

*-* стойка на голове и руках;

- длинный кувырок с разбега (юноши)

- кувырок назад в упор ноги врозь (юноши)

- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)

- кувырок вперёд и назад (девушки)

- Акробатическая комбинация

- круговая тренировка

*Опорный прыжок:*

- опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (г/к в длину) – юноши

- опорный прыжок боком через гимнастического коня (конь в ширину) - девушки

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне:*

- комбинация на гимнастическом бревне

*Упражнения на гимнастической перекладине:*

-комбинация на перекладине

*Висы и упоры:*

*-* лазание по канату, гимнастической стенке

- подтягивания

***Легкая атлетика***

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции

- тестирование бега на 100 м

- равномерный бег

- развитие выносливости, бег на длинные дистанции

-тестирование бега на 2000, 3000 м

- тестирование бега на 60 м;

- тестирование бега на 30 м;

- варианты челночного бега 3х10 м.

- эстафетный бег

- лёгкоатлетическая полоса препятствий

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с разбега;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень;

- метание малого мяча на дальность с разбега;

***Спортивные игры***

*Бадминтон*

- техника безопасности на занятиях по бадминтону

*Основные приёмы:*

- подачи, удары

- технико-тактические действия в нападении

- тактика одиночной игры

- тактика парной игры

- игра в бадминтон

*Баскетбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом;

- передачи и броски мяча в баскетбольную корзину;

- штрафные броски;

- вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

- нападение и защита;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола;

- игра «33 очка»

*Волейбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

*-* передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча двумя рукам сверху в прыжке и назад;

- передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача;

- прямой нападающий удар;

- отбивание мяча кулаком через сетку;

- тактические действия;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

***Лыжная подготовка:***

- правила техники безопасности;

- попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной вариант);

- чередование различных ходов;

- коньковый ход на лыжах;

- подъём на склон и спуск со склона;

- торможение боковым соскальзыванием;

- прохождение дистанции 2,5 км, 3 км на лыжах

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Общефизическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Развитие гибкости*

Дальнейшее развитие двигательных способностей.

*Развитие координации движений*

Дальнейшее развитие координационных способностей.

*Развитие силы и выносливости*

Дальнейшее развитие силовых способностей и силовой выносливости.

***Легкая атлетика***

Дальнейшее развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

***Баскетбол***

Дальнейшее развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

***Волейбол***

Дальнейшее развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

***Общеразвивающие упражнения***

Разминочные упражнения и подготовительные:

- упражнения на месте и в движении

- упражнения в парах

- упражнения с предметами

- круговая тренировка

**9 класс**

**Знания о физической культуре (В процессе проведения урока)**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учёт индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристские походы, как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила поведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культурой.

**Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения урока)**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организационные команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

*-* стойка на голове и руках;

- длинный кувырок с разбега (юноши)

- равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (девушки)

- Акробатическая комбинация

- круговая тренировка

*Опорный прыжок:*

- опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (г/к в длину) – юноши

- опорный прыжок боком через гимнастического коня (конь в ширину) - девушки

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне:*

- комбинация на гимнастическом бревне

*Упражнения на гимнастической перекладине:*

*-* подъём переворотом махом и подъём силой

-комбинация на перекладине

*Висы и упоры:*

*-* лазание по канату, гимнастической стенке

- подтягивания

- тестирование наклона в перёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с.

***Легкая атлетика***

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции

- тестирование бега на 100 м

- равномерный бег

- развитие выносливости, бег на длинные дистанции

- тестирование бега на 2000, 3000 м

- тестирование бега на 60 м;

- варианты челночного бега 3х10 м.

- эстафетный бег

- лёгкоатлетическая полоса препятствий

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с разбега;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание малого мяча на точность;

- метание малого мяча на дальность с разбега;

***Спортивные игры***

*Бадминтон*

- техника безопасности на занятиях по бадминтону

*Основные приёмы:*

- подачи, удары

- технико-тактические действия в нападении

- тактика одиночной игры

- тактика парной игры

- игра в бадминтон

*Баскетбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом;

- передачи и броски мяча в баскетбольную корзину;

- штрафные броски;

- вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

- нападение и защита;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола;

- игра «33 очка»

*Волейбол*

- правила техники безопасности

*Основные приёмы:*

*-* передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча двумя рукам сверху в прыжке и назад;

- передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача;

- прямой нападающий удар;

- блокирование;

- тактические действия;

*Игра по правилам:*

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

***Лыжная подготовка***

- правила техники безопасности;

- попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход;

- попеременный четырёхшажный ход

- переход с попеременных ходов на одновременные;

- чередование различных лыжных ходов;

- коньковый ход на лыжах;

- подъём на склон и спуск со склона;

- торможение боковым соскальзыванием;

- прохождение дистанции 2,5 км, 3 км на лыжах

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Общефизическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Развитие гибкости*

Дальнейшее развитие двигательных способностей.

*Развитие координации движений*

Дальнейшее развитие координационных способностей.

*Развитие силы и выносливости*

Дальнейшее развитие силовых способностей и силовой выносливости.

***Легкая атлетика***

Развитие выносливости (совершенствование)

Развитие силы (совершенствование)

Развитие быстроты (совершенствование)

***Бадминтон***

Дальнейшее развитие развития быстроты, выносливости, координации движений, силы.

***Баскетбол***

Дальнейшее развитие развития быстроты, выносливости, координации движений, силы.

***Волейбол***

Дальнейшее развитие развития быстроты, выносливости, координации движений, силы.

***Лыжная подготовка***

Дальнейшее развитие выносливости, силы, быстроты.

***Общеразвивающие упражнения***

Разминочные упражнения и подготовительные:

- упражнения на месте и в движении

- упражнения в парах

- упражнения с предметами

- круговая тренировка

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Количество часов | | | | |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков | | | | |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков | | | | |
| ОФП | В процессе проведения уроков | | | | |
| Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Гимнастика | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Бадминтон | - | - | - | 9 | 9 |
| Баскетбол | 25 | 25 | 27 | 18 | 18 |
| Волейбол | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 |
| **ИТОГО** | **102** | **102** | **102** | **102** | **99** |