Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрено: На заседании РМО учителей Физической культуры Руководитель РМО _____ А.А. Дьяконова Протокол от «28» августа 2017 г. № 4	Согласовано: Зам. Директора по УР _____ Н.А. Вакало	«Утверждаю» Директор школы: _____ Т.В. Шевцова Приказ № 225 от 30.08.2017 г.

Программа предмета «Физическая культура» с блочным планированием учебного материала для обучающихся 5 -9 классов. 35 учебных недель в год, итог -525 часов.

Количество часов: 525 ч.
Программу разработал учитель физической культуры: Дьяконова А.А..

Программа разработана в соответствии с ФГОС начального и основного общего образования на основе:

1. Сборника нормативных документов по ФГОС основного общего образования, М., Просвещение, 2012 г
2. Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура», 5-9 класс, М., Просвещение, 2012 г
3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич), М., Просвещение, 2012 г

г. Константиновск
2017-2018 учебный год.

1.Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы со школьниками в этом направлении.

В рамках проекта «Разработка, апробация и внедрения Федеральных образовательных государственных стандартов второго поколения в общеобразовательных учреждениях РФ» учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на уровнях начального общего, основного общего и среднего общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Программа учебного предмета «Физическая культура» с блочным планированием учебного материала для обучающихся 5 - 9-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учётом:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
2. Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ, Ростовской области основного общего образования;
3. Федеральной примерной программы основного общего образования по предмету физическая культура, созданной на основе

федерального государственного образовательного стандарта второго поколения;

4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 2 на 2017-2018 учебный год;
5. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию ОО при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, образования» на 2017-2018 учебный год
6. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта второго поколения;
7. Учебного плана МБОУ СОШ №2 г. Константиновска на 2017-2018 учебный год;
8. *Письма Минобрнауки России* от 30 мая 2012 года N МД-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья";
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
10. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «физическая культура» (Приказ Минобрнауки от 08.12.2015г. № 08-1447)
11. Положения о психолого-медико-педагогической комиссии, утв. приказом Минобрнауки России от 20.09.2013 № 1082; - СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
12. Авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012 г.;

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Новизна созданной мною программы заключается в блочном распределении учебного материала. Учебный материал строится на четырех целенаправленных блоках. Данная программа предлагает прохождение программного материала четырьмя блоками. Каждый блок включает в себя изучение нескольких разделов каждого блока.

В связи с климатическими условиями и оснащением материально-технической базы школы в вариативную часть программного материала были внесены изменения по разделам «Лыжная подготовка», «Плавание» и «Единоборства», которые заменены мною на разделы «Кроссовая

подготовка» и «Спортивные игры». В связи с этим, содержания данных разделов были расширены и изменены. Помимо этого, в целях популяризации баскетбола, предусмотрено более углубленное изучение этого вида спорта в рамках образовательной программы и программ внеурочной деятельности. В связи с этим, уроки по баскетболу включены во все четыре блока.

Цель и задачи программы:

Программа имеет **целью** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и популяризация баскетбола.

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 и способствует решению следующих **задач** изучения на уровне основного общего образования:

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

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

- реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), 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 обучающихся;

- 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 обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика программы

Настоящая программа состоит из четырех блоков, каждый из которых в свою очередь включает несколько разделов, представляющих содержание основных форм физической культуры в основной школе, что вместе составляет целостную систему физического воспитания в образовательном процессе.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: внеурочная деятельность спортивно-оздоровительной направленности «Спортивная смена», занятия в спортивных секциях (в т.ч. спортивная секция «Баскетбол»), физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и

самостоятельных занятий физическими упражнениями, выполнения нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, направленного на формирование ключевых компетенций, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта.

Исходя из вышеизложенного, данная программа предлагает прохождение программного материала четырьмя блоками. Каждый блок включает в себя изучение нескольких разделов каждого блока.

Каждый блок имеет целевую направленность, реализуемую через систему нескольких уроков. Использование блочного планирования позволяет осуществлять образовательный процесс компактно и экономно, добиваться прочного объемного усвоения учебного материала. Блочное планирование включает и технологию дифференцированного обучения. Суть её состоит в том, что обучающиеся, достигшие высокого уровня физической подготовленности, решают более сложные задачи, тогда как учащиеся со средним уровнем физической подготовленности осуществляют учебную деятельность в заданном режиме. При оценке достижений учеников следует в большей мере ориентироваться на индивидуальные темпы в развитии двигательных способностей, а не выполненных усреднённых количественных учебных нормативов.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

В результате изучения физической культуры на уровне средней школы ученик должен **владеть компетенциями:**

- учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

✓ ***Личностные действия*:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

✓ ***Регулятивные действия*:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

✓ ***Познавательные действия:***

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

✓ ***Коммуникативные действия*:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;

- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

3.Место программы в образовательной деятельности общеобразовательных учреждений

В соответствии с учебным планом школы на изучение физической культуре в 5-9 классах отводится по 105 часов в год в каждом классе, с учетом 35 учебных недель, из расчёта 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 525 ч за пять лет обучения.

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя четыре основных блока: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование», и «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Каждый из этих блоков имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

1. Блок «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти разделы 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.

2. Блок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с блоком «Знания о физической культуре» и включает в себя разделы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих разделов является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

3. Блок «Физическое совершенствование», этот блок включает в себя несколько разделов: гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка и физкультурно-оздоровительная деятельность». Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований,

Раздел «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами,

Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

4. Блок «Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью, ориентирован на выполнение нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальных Спартакиадах школьников по традиционным видам.

Упражнения общеразвивающей направленности предназначены для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. 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 освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ. **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.

Личностные результаты:

1.Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. 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;

3. 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;

4. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

5. 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;

6. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

8. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1. 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;

2. 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;

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

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

5. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

6. навыки смыслового чтения;

7. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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:

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

2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.

3. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

4. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

5. 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:

1. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

2.способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

3.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:

1. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

1. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

2. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области физической культуры:

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

2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ С БЛОЧНЫМ ПЛАНИРОВАНИЕМ МАТЕРИАЛА

Программный материал представлен следующими блоками:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры;
- ✓ физическая культура (основные понятия);
- ✓ физическая культура человека.

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой.

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ гимнастика с основами акробатики;
- ✓ легкая атлетика;
- ✓ спортивные игры;
- ✓ прикладно-ориентированная подготовка;
- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность.

3. «Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью»:

- ✓ упражнения общеразвивающей направленности,
- ✓ выполнение нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Президентских состязаний»,
- ✓ участие школы в территориальных Спартакиадах школьников по традиционным видам.

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно - коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

1. «Знания о физической культуре».

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической

культурой и спортом.

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. «Физическое совершенствование».

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)**.**

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

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; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 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 заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- 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)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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).

4. **«Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью»:**

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Кроссовая подготовка:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие выносливости

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Распределение программного материала

Разделы программы	Количество часов		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1. Базовая часть		86					
1. Блок «Знания о физической культуре»	8	8	8	8	8	8	8
2. Блок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	9	9	9	9	9	9	9
3.Блок «Физическое совершенствование»	88	69					
1. Легкая атлетика			16	16	16	16	16
1. Гимнастика с элементами акробатики			14	14	14	14	14
3. Баскетбол			21	21	21	21	21
4. Волейбол			18	18	18	18	18
2.Вариативная часть		19					
4.Блок «Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью». 1.Кроссовая подготовка и сдача нормативов ГТО			12	12	12	12	12
2. Футбол			7	7	7	7	7
Сетка часов	105	105	105	105	105	105	105

Прохождение программного материала распределяется по блокам следующим образом:

Блок содержание	Направленность	5 класс	6 класс	7класс	8 класс	9 класс
1 Блок – 27 часов						
1. Раздел «Знания о физической культуре» - 2 ч.	Базовые понятия физической культуры.	Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры.				
		Понятие темпа, скорости, объема л/а упражнений.	Здоровье и здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	Здоровый образ жизни, выделить его основные компоненты.	Выделить его основные компоненты и взаимосвязь со здоровьем человека.
2.Раздел «Способы двигательной деятельности – 2 ч. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	На овладение организаторскими умениями.	Выбор упражнений для комплекса утренней гимнастики.	Комплекс и правильная последовательность выполнения л/а упр.	Планирование занятий физической культурой.	Планирование занятий физической культурой совместно с учителем.	Планирование занятий физической культурой с учетом индивидуальных показателей здоровья.
3.Раздел «Физическое совершенствование» – Лёгкая атлетика – 8ч,	Легкая атлетика:					
	На овладение техникой спринтерского бега.	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м.	Высокий старт от 15 до 30 от 30 до 50 до 50 м.	Бег с ускорением до 60.	Бег с ускорением от 60 до 80 м. Бег на 100 м на результат.	Низкий старт, бег с ускорением до 80-90 м. Бег на 100 м на результат.
	На овладение техникой прыжка в длину.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Обучение.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Обучение.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Закрепление.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Соверш.	Прыжки в длину разбега способом прогнувшись.
	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание м/ мяча в цель с 10-12 метров.	Метание м/ мяча 150 г в цель с 10-12 метров.	Метание мяча весом 150 г в цель с 12-14 метров.	Метание мяча весом 150 г в цель с 14-16 м.	Метание мяча весом 150 г в цель с 16-18 м.

		Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Обучение.	Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Обучение.	Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Закреплени е.	Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Совершен ствование.	Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Совершенс твование.
	На развитие координацио нных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.				
	На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.				
4. Раздел. «Совершенствование двигательных качеств». Кроссовая подготовка – 6 ч.	На овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м .	Бег в равномерном темпе до 12 мин Бег на 1200 м .	Бег в равномерном темпе – до 15 мин, девочки – до 12 мин Бег на 1500 м.	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин Бег на 2000 м. и 3000м.	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин Бег на 2000 м. и 3000м.
Футбол – 3 ч.	На освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стоны и подошвой.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка мяча грудью.	Отбор мяча подкатом.
	На освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	С изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
	На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.			с пассивным сопротивлением защитника	с пассивным сопротивлением защитника

Баскетбол – 6 ч	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения 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,		
	На освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	С пассивным сопротивлением защитника.	С пассивным сопротивлением защитника.
	На 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).	С пассивным сопротивлением защитника.	С пассивным сопротивлением защитника.
	На овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4 м.	То же с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,50 м в прыжке.
	На освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча.	Перехват мяча.	Перехват мяча.
	Владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
	На закрепление техники владения мячом.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
4. Раздел. «Совершенствование двигательных качеств».	На освоении тактики игры.	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) с изменением позиций Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». с изменением позиций.		
	Комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.	Игра по правилам мини-баскетбола.	Игра по правилам мини-баскетбола.
2 блок – 21 час «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».				

Раздел «Знания о физической культуре» – 2 ч. Физическая культура человека.	На знания о физической культуре.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Обеспечение техники безопасности, развития силовых способностей и гибкости.	Страховка и помощь во время занятий, упражнения для разогревания.	Основы выполнения гимнастических упражнений.	Основы выполнения гимнастических упражнений.
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – 2 ч. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы гибкости с предметами и без предметов	Упражнения акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Развитие силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.	Сочетание приемов.
	На овладение организаторскими умениями.	Демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения	Установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций.	Помощь и страховка. Правила соревнований.	Помощь и страховка. Правила соревнований.	Помощь и страховка. Судейство соревнований.
Раздел «Физическое совершенствование» – 17 ч: Баскетбол – 3 ч Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения 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,				
	На 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).				
	На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) с изменением позиций Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». с изменением позиций.				
Гимнастика с элементами акробатики:						
	На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в		Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	

		на месте.	движении.		Повороты в движении направо, налево.	
	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.				
	На освоение и совершенствование висов и упоров.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; подниманиe прямых ног в висе.	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.	Из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.	Подъем махом вперед в сед ноги врозь..
		Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись верхней жерди.	Девочки: Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.
	На освоение прыжков.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-115 см).	Прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 110-115 см).	Прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 110-115 см).
	На освоение акробатических Упражнений.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с	*Мальчики*: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с	*Мальчики*: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. *Девочки*: Мост и	*Мальчики*: Из упора присев силой стойка на голове и руках.

			помощью.	согнутым и ногами *Девочки*: кувырок назад в полушпагат.	поворот в упор стоя на одном колене.	*Девочки*: Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
4. Раздел. «Совершенствование двигательных качеств».	На развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.				
	На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.				
	На развитие скоростно - силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.				
	На развитие силовой выносливости.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.				
3 Блок - 30 часов «Спортивное совершенствование»						
Раздел «Знания о физической культуре» – 3 ч.	На знания о физической культуре.	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).				
	На знания истории физической культуры.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. в России.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Олимпийское движение в России.
Раздел «Способы двигательной деятельности» – 2ч.	На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.				
	Самостоятельные	Подвижные игры и	Игровые упражнения	Упражнения по	Упражнения по	Упражнения по

	занятия.	игровые задания, приближённые спортивным играм.	по совершенствованию технических приемов.	совершенствованию координационных способностей. Правила самоконтроля.	совершенствованию скоростно-силовых способностей и выносливости.	совершенствованию силовых способностей. Правила самоконтроля.
Модуль «Физическое совершенствование» – 25 ч: Баскетбол – 20 ч, Волейбол –5 ч	Спортивные игры:					
	Баскетбол:					
	На освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.			Ведение мяча с изменением направления.	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.
	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения 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).				
	На 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).			Передача мяча при встречном движении.	Передача мяча при встречном движении.
	На овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м			То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4 м.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Максимальное расстояние до корзины 4,5 м.
4. Раздел. «Совершенствование двигательных качеств».	На развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.				
	Развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.			Игра по правилам мини-баскетбола.	Игра по правилам мини-баскетбола
4 блок – 27 часов «Совершенствование двигательных качеств»						
Раздел. «Знания о физической культуре»	На знания о физической культуре.	Название разучиваемых упражнений и	Представления о темпе, скорости и объеме	Влияние легкоатлетических упражнений на	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Правила соревнований и судейство в беге,

– 2 ч.		разминка для выполнения легкоатлетических упр.	легкоатлетических упражнений.	укрепление здоровья и основные системы организма		прыжках и метаниях.
Раздел. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – 3 ч.	Самостоятельные занятия.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.				
«Физическое совершенствование» – 23 ч: Баскетбол – 5 ч Лёгкая атлетика – 8 ч, Кроссовая подготовка – 5 ч, Футбол – 4 ч	**Баскетбол:**					
	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения 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).				
	На 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).				
	Кроссовая подготовка:					
	На совершенствование техникой длительного бега.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м.		Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.	Бег в равномерном темпе до 18 мин Бег на 1500 м.	Бег в равномерном темпе до 20 мин Бег на 2000 м.
	На развитие выносливости.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.				
	Легкая атлетика:					
	На совершенствование техникой спринтерского бега.	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м.	Высокий старт от 15 до 30 от 30 до 50 до 50 м.	Бег с ускорением до 60.	Бег с ускорением от 60 до 80 м. Бег на 100 м на результат.	Низкий старт, бег с ускорением до 80-90 м. Бег на 100 м на результат.
	На овладение техникой	Метание м/ мяча в	Метание м/ мяча 150 г в	Метание мяча	Метание мяча весом	Метание мяча весом

	метания малого мяча в цель и на дальность.	цель с 10-12 метров. Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Обучение.	цель с 10-12 метров. Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Обучение.	весом 150 г в цель с 12-14 м. Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Закрепление.	150 г в цель с 14-16 м. Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Совершенствование.	150 г в цель с 16-18 м. Метание м/ мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Совершенствование.
	На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.	Толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг с учетом возрастных и половых особенностей.		Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.	Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
	На совершенствование техникой прыжка в длину.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
Футбол:						
4. Раздел. «Совершенствование двигательных качеств».	Закрепление техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.				
	Развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				
	На овладение игрой.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.				

7. Тематическое планирование.

Раздел	Основное содержание	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре»		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения; известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры; раскрывают содержание и

движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси. Московском государстве; на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр; роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения; которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века; с современными упражнениями. Объясняют; чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека	Познай себя Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Соблюдают элементарные правила; снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Режим дня и его основное содержание.	Здоровье и здоровый образ жизни Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Раскрывают понятие здорового образа жизни; выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
Всестороннее и	Личная гигиена. Банные	Разучивают и выполняют

гармоничное физическое развитие.	процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до. во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2. «Физическое совершенствование» Легкая атлетика		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега . История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и

	20 мин. Бег на 1000 м, бег в равномерном темпе до 15 - 20 мин Бег на 1200 -1500 м.	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3 — 5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте - сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стеньг на заданное расстояние, на дальности.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют

		вариативное выполнение метательных упражнений.
	коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°. после приседания.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	Кросс до 20 мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многое коки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма: название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения: правила соревновании в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо-собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение	Упражнения и простейшие	Раскрывают значение

самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений: помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на	Описывают технику общеразвивающих упражнений.

направленности (без предметов)	месте и в движении. Сочетание различных положений руте. ног. туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105— 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-ционных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями,	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

	набивными мячами	
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	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости: страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само-контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники 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 не ведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3.60 м. -4.80 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики

	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений. остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Развитие	Упражнения по овладению и	Используют игровые

координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1. 3:1.2:2, 3:2,3:3	упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-ситовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 — 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 — 6 м от сетки 7 — 8 классы. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно: выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно; выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов; варьируют её в зависимости от ситуаций и условий; возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики	Тактика свободного нападения.	Взаимодействуют со

игры	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий; варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности
Раздел 3. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость; сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий; приближённых к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе: комплектование команды, подготовка места	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры; осуществляют помощь в судействе: комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных; скоростно-силовых; силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача; броски или удары в цель, ведение: сочетание приёмов).	Используют разученные упражнения; подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической; технической; тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
4. Раздел. «Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленостью».		
Гибкость	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
Сила	Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям

Быстрота	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения; одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
Выносливость	Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
Ловкость	Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

8. Планируемые результаты программы

Блок 1. «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Блок 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Обучающийся 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 учётом 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

• вести «**Дневник самоконтроля**», включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Блок 3. «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Блок 4. «Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Обучающийся научится:

- 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.
- выполнять нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и «Президентских состязаний»,
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате изучения курса физической культуры обучающийся должен:

- **понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- **уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- **владеть компетенциями:** учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

- **демонстрировать:**

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-9 классов

№ / п	Физические способности	Контрольное упражнения	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м.с	11 12 13 14 15	6,3 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3-5,7 6,2-5,5 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10м.с.	11 12 13 14 15	9,7 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	11 12 13 14 15	140 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 200 205 210 220	130 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег м.	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10	4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

9. Программно-методическое обеспечение по предмету «Физическая культура»

№п/п	Наименование	комплект
1	«Программа по физической культуре 1-11 классов». В.И.Лях. Просвещение Москва, , 2012г.	Д
2	Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. «Физическая культура» 5-7кл М., «Просвещение», 2012 г	К
3	Примерные программы по физической культуредля 5-9 классов по ФГОС, Москва Просвещение 2012г.	К
4	Рабочие программы Физкультура 1-11 классы Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Учитель» Волгоград	Д

5	Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников В.И.Ляха 5-9 классы Москва «Просвящение» 2012	Д
6	Сборник нормативных документов и положений по проведению спортивных мероприятий с детьми, подростками и учащиеся молодежью, принятых к исполнению в 2008 году, посвященных Всероссийскому Году семьи. Ростов-на-Дону	Д
7	Твой Олимпийский учебник 2009г.	Д
10	Физическая культура Упражнения и игры с мячами Методическое пособие В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Просвящение НЦ ЭНАС» Москва 2002	Д
11	Ритмическая гимнастика Методическое пособие Л.А.Колесник Ростов-на-Дону	Д
13	Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе М.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова «Просвящение» 1998	Д
14	Подружись с «королевой спорта» Е.А. Малков Москва «Просвещение» 1991	Д
16	Основы знаний по физической культуре,А.И. Селезнев «Ставропольская краевая типография» 2001	Д

10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

1	Беговая дорожка ВТ-2600 АН	1 шт.
2	Велотренажер ВКО 173-01 магнитный	1 шт.
3	Бревно гимнастическое	3 шт.
4	Силовой тренажер SE-4300	1 шт.
5	Тренажер многофункциональный	1 шт.
6	Брусья женские гимнастические	1 шт.
7	Брусья мужские гимнастические	1 шт.
8	Перекладина универсальная	2 шт.
9	Ворота д/мини футбола	1 шт.
10	Ворота футбольные	1 шт.
11	Козел гимнастический	1 шт.
12	Кольца гимнастические	1 шт.
13	Конь гимнастический	1 шт.
14	Палатка Бразилия	5 шт.
15	Подвесной снаряд для каната	1 шт.
16	Стенка гимнастическая	30шт.
17	Стойка волейбольная	4 шт.
18	Стол для настольного тенниса	6 шт.
19	Блочная подвеска д/колец	1 шт.
20	Гимнастические маты	70 шт.
21	Мячи для спортивных игр	25 шт.
22	Обручи гимнастические	50
23	Скакалки	20
24	Палки гимнастические	50
25	Гантели	50
26	Штанга	3
27	Секундомер	2
28	Скамейки гимнастические	5
29	Щиты баскетбольные	4
30	Компьютер	2
31	Гранаты, мячи для метания	30

Список литературы:

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 класс: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 61 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.

3. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.

4. Сухаревская Е.Ю. Технология интегрированного урока. Практическое пособие для учителей / 2-е изд. - Ростов на Дону: РПИ, 2007. – С. 165-173.

5. Усова, А.В. Методические рекомендации по осуществлению межпредметных связей при формировании естественнонаучных понятий у учащихся 5 - 7 классов / А.В. Усова, Н.Н. Кузьмин. – 4-е изд. - Челябинск: ЧГПИ, 2007. - 17с.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010.

7. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.

8. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию - М.: Просвещение, 2010.