

Приложение к ООП ООО
Цивильского аграрно-
технологического техникума
Минобразования Чувашии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «**Физическая культура**»
5-9 классы
(очно - заочная форма)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура».

Личностные результаты:

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа,

проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

1.Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или

неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

Коммуникативные УУД

8. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

Предметные результаты

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре.

Подготовка к занятиям, правила техники безопасности.

Роль и значение занятий физической культурой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Высокий старт. Бег с ускорением от 8 до 10 м.

Техника спринтерского бега, эстафетный бег.

Техника спортивной ходьбы.

Беговые упражнения.

Метание мяча в цель.

Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.

Прыжки в длину с места.

Техника прыжка в длину с места на результат.

Спортивная гимнастика.

Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики.

Кувырок вперед.

Кувырок назад.

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Стойка на голове с согнутыми руками.

«Мост» из положения, лежа на спине.

Комбинация из освоенных элементов.

Круговая тренировка.

Спортивные игры – баскетбол.

Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.

Стойки и повороты.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Броски в кольцо одной и двумя руками с места.

Спортивные игры – волейбол

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.

Обучение нижней прямой подачи мяча.

Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Прием мяча снизу двумя руками.

Спортивные игры – футбол

Стойки игрока, перемещения в стойке.

Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.

Удары по воротам на точность.

Комбинация из освоенных элементов.

6 класс

Знания о физической культуре.

Подготовка к занятиям, правила техники безопасности.

Роль и значение занятий физической культурой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика.

Бег с ускорением от 8 до 10 м.

Техника спортивной ходьбы.

Спринтерский бег, эстафетный бег.

Метание мяча в цель.

Техника бега на средние дистанции.

Продолжительный бег 6 минут.

Челночный бег 3 x 10 м. на результат.

Прыжки в длину с места на результат.

Спортивная гимнастика.

История спортивной гимнастики в России.

Группировка, перекувырки.

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Акробатические упражнения. Кувырок назад.

Соединение элементов.

Стойка на голове с согнутыми руками.

Круговая тренировка на развитие гибкости.

Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Спортивные игры – баскетбол.

История развития баскетбола. Правила игры.

Ведение мяча с изменением направления.

Броски в кольцо одной и двумя руками с места.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Штрафной бросок.

Контрольный урок.

Спортивные игры – волейбол

История развития волейбола в России.

Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.

Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Прием мяча снизу двумя руками.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

Спортивные игры – футбол

История футбола в России. Основные правила игры в футбол.

Удары по воротам на точность.

Передачи мяча в парах.

Передачи мяча в тройках.

7 класс

Знания о физической культуре.

Инструктаж по технике безопасности.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Бег с ускорением 10 м.

Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.

Прыжок в длину с места.

Челночный бег 3 x 10 м - на результат.

Высокий старт и скоростной бег до 10 метров.

Бег с ускорением, встречная эстафета – контроль на технику.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Метание малого мяча.

Спортивная гимнастика.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Упражнения на гибкость. Висы.

Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

Развитие гибкости.

Наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость).

Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя).

Акробатические упражнения и комбинации.

Прыжки через скакалку, пресс.

Спортивные игры – баскетбол.

Правила игры в баскетбол.

Нападение быстрым прорывом.

Броски мяча двумя руками от груди с места.

Броски одной и двумя руками в движении.

Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.

Ведение мяча – контроль на технику.

Бросок из-под кольца – контроль на результат.

Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения и бросков мяча.

Стойка, перемещения, остановка игрока.

Спортивные игры – волейбол

Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара.

Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Прием мяча снизу – контроль на технику.

Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.

Овладение техники приема и передач мяча двумя руками сверху.

Прием мяча снизу двумя руками.

Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи.

Техника нападающего удара.

8 класс

Знания о физической культуре.

Инструктаж по технике безопасности.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Бег с ускорением 10 м.

Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.

Прыжок в длину с места.

Челночный бег 3 x 10 м - на результат.

Низкий старт и скоростной бег до 10 метров. Стартовый разгон.

Бег с ускорением, встречная эстафета – контроль на технику.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Метание малого мяча.

Спортивная гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Комплекс ОРУ на развитие гибкости.

Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

Висы. Силовые упражнения.

Подтягивания из виса. Отжимание.

Наклон вперед из положения стоя.

Акробатическая комбинация.

Развитие гибкости.

Спортивные игры – баскетбол

Передача и ловля мяча. Штрафные броски.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Броски мяча двумя руками от груди с места.

Броски одной и двумя руками в движении.

Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.

Ведение мяча – контроль на технику.

Бросок из-под кольца – контроль на результат.

Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения и бросков мяча.

Стойка, перемещения, остановка игрока.

Спортивные игры – волейбол

Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча снизу – контроль на технику.

Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.

Прием мяча снизу двумя руками.

Овладение игрой, стойки в волейболе.

Прямой нападающий удар.

Передача над собой во встречных колоннах.

Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

9 класс

Легкая атлетика.

Спринтерский и эстафетный бег.

Беговые упражнения.

Низкий старт. Метание малого мяча.

Прыжок в длину с места.

Челночный бег 3 x 10 м - на результат.

Низкий старт и скоростной бег до 10 метров. Стартовый разгон.

Бег с ускорением, встречная эстафета – контроль на технику.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Метание малого мяча.

Прыжки в длину с места на результат.

Спортивная гимнастика

Комплекс ОРУ на развитие гибкости.

Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

Висы. Силовые упражнения.

Подтягивания из виса. Отжимание.

Наклон вперед из положения стоя.

Акробатическая комбинация.

Стойка на голове и руках, «мост» из положения стоя.

Подъем туловища из положения лежа.

Спортивные игры – баскетбол.

Передача и ловля мяча. Штрафные броски.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Броски мяча двумя руками от груди с места.

Броски одной и двумя руками в движении.

Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.

Ведение мяча – контроль на технику.

Бросок из-под кольца – контроль на результат.

Передача мяча сверху, снизу, от груди.

Передача мяча в парах с броском по кольцу.

Спортивные игры – волейбол.

Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча снизу – контроль на технику.

Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.

Прием мяча снизу двумя руками.

Овладение игрой, стойки в волейболе.

Прямой нападающий удар.

Передача над собой во встречных колоннах.

Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Подача мяча через сетку на результат.

5 класс

Знания о физической культуре.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега, эстафетный бег.

Техника спортивной ходьбы.

Метание мяча в цель.

Техника прыжка в длину с места на результат.

Спортивная гимнастика.

Кувырок вперед. Кувырок назад.

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

«Мост» из положения, лежа на спине.

Комбинация из освоенных элементов.

Спортивные игры – баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Броски в кольцо одной и двумя руками с места.

Спортивные игры – волейбол

Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Прием мяча снизу двумя руками.

Спортивные игры – футбол

Удары по воротам на точность.

Комбинация из освоенных элементов.

6 класс

Знания о физической культуре.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Техника спортивной ходьбы.

Спринтерский бег, эстафетный бег.

Челночный бег 3 x 10 м. на результат.

Прыжки в длину с места на результат.

Спортивная гимнастика.

Группировка, перекаты.

Акробатические упражнения. Кувырок назад.

Круговая тренировка на развитие гибкости.

Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Спортивные игры – баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления.

Броски в кольцо одной и двумя руками с места.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Штрафной бросок.

Спортивные игры – волейбол

Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.

Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча.

Прием мяча снизу двумя руками.

Спортивные игры – футбол

Удары по воротам на точность.

Передачи мяча в тройках.

7 класс

Знания о физической культуре.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с места. Бег с ускорением 10 м.

Челночный бег 3 x 10 м- на результат.

Бег с ускорением, встречная эстафета –контроль на технику.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Спортивная гимнастика.

Упражнения на гибкость. Висы.

Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

Наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость).

Прыжки через скакалку, пресс.

Спортивные игры – баскетбол.

Нападение быстрым прорывом.

Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.

Ведение мяча – контроль на технику.

Бросок из-под кольца – контроль на результат.

Освоение техники ведения и бросков мяча.

Спортивные игры – волейбол

Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Прием мяча снизу – контроль на технику.

Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.

Овладение техники приема и передач мяча двумя руками сверху.

8 класс

Знания о физической культуре.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Бег с ускорением 10 м.

Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.

Прыжок в длину с места.

Челночный бег 3 x 10 м- на результат.

Спортивная гимнастика

Комплекс ОРУ на развитие гибкости.

Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

Подтягивания из виса. Отжимание.

Наклон вперед из положения стоя.

Спортивные игры – баскетбол

Передача и ловля мяча. Штрафные броски.

Броски мяча двумя руками от груди с места.

Броски одной и двумя руками в движении.

Ведение мяча – контроль на технику.

Бросок из-под кольца – контроль на результат.

Спортивные игры – волейбол

Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча снизу – контроль на технику.
Передача над собой во встречных колоннах.
Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

9 класс

Легкая атлетика.

Спринтерский и эстафетный бег.
Низкий старт. Метание малого мяча.
Челночный бег 3 x 10 м- на результат.
Прыжки в длину с места на результат.

Спортивная гимнастика.

Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
Подтягивания из виса. Отжимание.
Наклон вперед из положения стоя.
Подъем туловища из положения лежа.

Спортивные игры – баскетбол.

Передача и ловля мяча. Штрафные броски.
Бросок из-под кольца – контроль на результат.
Передача мяча сверху, снизу, от груди.
Передача мяча в парах с броском по кольцу.

Спортивные игры – волейбол.

Прием мяча снизу – контроль на технику.
Прием мяча снизу двумя руками.
Овладение игрой, стойки в волейболе.
Передача над собой во встречных колоннах.
Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
Подача мяча через сетку на результат.

5 класс

Знания о физической культуре.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега, эстафетный бег.
Техника спортивной ходьбы.

Спортивная гимнастика.

«Мост» из положения, лежа на спине.
Комбинация из освоенных элементов.

Спортивные игры – баскетбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
Броски в кольцо одной и двумя руками с места.

Спортивные игры – волейбол

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
Прием мяча снизу двумя руками.

6 класс

Знания о физической культуре.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Техника спортивной ходьбы.

Прыжки в длину с места на результат.

Спортивная гимнастика.

Круговая тренировка на развитие гибкости.

Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Спортивные игры – баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления.

Штрафной бросок.

Спортивные игры – волейбол

Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.

Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча.

7 класс

Знания о физической культуре.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Челночный бег 3 x 10 м- на результат.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Спортивная гимнастика.

Упражнения на гибкость. Висы.

Наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость).

Спортивные игры – баскетбол.

Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.

Освоение техники ведения и бросков мяча.

Спортивные игры – волейбол

Прием мяча снизу – контроль на технику.

Овладение техники приема и передач мяча двумя руками сверху.

8 класс

Знания о физической культуре.

Роль и значение занятий физической культурой.

Легкая атлетика.

Бег с ускорением 10 м.

Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.

Спортивная гимнастика

Комплекс ОРУ на развитие гибкости.

Подтягивания из виса. Отжимание.

Спортивные игры – баскетбол

Броски мяча двумя руками от груди с места.

Ведение мяча – контроль на технику.

Спортивные игры – волейбол

Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча снизу – контроль на технику.

9 класс

Легкая атлетика.

Челночный бег 3 x 10 м- на результат.

Прыжки в длину с места на результат.

Спортивная гимнастика.

Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

Наклон вперед из положения стоя.

Подъем туловища из положения лежа.

Спортивные игры – баскетбол.

Передача и ловля мяча. Штрафные броски.

Бросок из-под кольца – контроль на результат.

Спортивные игры – волейбол.

Передача над собой во встречных колоннах.

Подача мяча через сетку на результат.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	2
2	Легкая атлетика.	8
3	Спортивная гимнастика	8
4	Спортивные игры – баскетбол	8
5	Спортивные игры – волейбол	6
6	Спортивные игры - футбол	4
	Итого	36

6 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	2
2	Легкая атлетика.	8
3	Спортивная гимнастика	8
4	Спортивные игры – баскетбол	8
5	Спортивные игры – волейбол	6
6	Спортивные игры - футбол	4
	Итого	36

7 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	2
2	Легкая атлетика.	8
3	Спортивная гимнастика.	8

4	Спортивные игры – баскетбол	10
5	Спортивные игры – волейбол	8
	Итого	36

8 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	2
2	Легкая атлетика.	8
3	Спортивная гимнастика.	8
4	Спортивные игры – баскетбол	10
5	Спортивные игры – волейбол	8
	Итого	36

9 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	10
2	Спортивная гимнастика.	8
3	Спортивные игры – баскетбол	9
4	Спортивные игры – волейбол	9
	Итого	36

5 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика.	4
3	Спортивная гимнастика	4
4	Спортивные игры – баскетбол	4
5	Спортивные игры – волейбол	3
6	Спортивные игры - футбол	2
	Итого	18

6 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика.	4
3	Спортивная гимнастика	4
4	Спортивные игры – баскетбол	4
5	Спортивные игры – волейбол	3
6	Спортивные игры - футбол	2

	Итого	18
--	--------------	-----------

7 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика.	4
3	Спортивная гимнастика.	4
4	Спортивные игры – баскетбол	5
5	Спортивные игры – волейбол	4
	Итого	18

8 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика.	4
3	Спортивная гимнастика.	4
4	Спортивные игры – баскетбол	5
5	Спортивные игры – волейбол	4
	Итого	18

9 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	4
2	Спортивная гимнастика.	4
3	Спортивные игры – баскетбол	4
4	Спортивные игры – волейбол	6
	Итого	18

5 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика.	2
3	Спортивная гимнастика	2
4	Спортивные игры – баскетбол	2
5	Спортивные игры – волейбол	2
	Итого	9

6 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика.	2
3	Спортивная гимнастика	2
4	Спортивные игры – баскетбол	2
5	Спортивные игры – волейбол	2
	Итого	9

7 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика.	2
3	Спортивная гимнастика.	2
4	Спортивные игры – баскетбол	2
5	Спортивные игры – волейбол	2
	Итого	9

8 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	1
2	Легкая атлетика.	2
3	Спортивная гимнастика.	2
4	Спортивные игры – баскетбол	2
5	Спортивные игры – волейбол	2
	Итого	9

9 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	2
2	Спортивная гимнастика.	3
3	Спортивные игры – баскетбол	2
4	Спортивные игры – волейбол	2
	Итого	9