Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов»

Приложение

к основной образовательной

программе основного общего

образования (ФК ГОС)

**Рабочая программа**

по учебному курсу

"Физическая культура"

5-7 классы

(базовый уровень)

Составители:

Долгих А.А.

Колоскова О.В.

Старый Оскол

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 5-7-х классов (далее - Рабочая программа) составлена на основе государственного стандарта основного общего образования и региональной адаптированной программы по физической культуре для 5-7 классов (приказ департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 06.06.2009г.). Учебник Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под ред. М.Я. Виленского, М.: Просвещение, 2014.

**Цель и задачи**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздорови­тельную и спортивную деятельность.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Учебно - методический комплект:**

**-** Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы/8-е издание Москва «Просвещение»;

**-** Региональная адаптированная программа по физической культуре для 5-7 классов (приказ департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 06.04.2009г. №694);

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /(М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под ред. М.Я. Виленского – М: Просвещение, 2013

На изучение физической культуры в 5-7 классах отводится 420 часов в год, по 4 часа в неделю (в каждом классе). В 5 классе – 140, в 6 – 140 часов и 7 -140 часов.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Учащийся должен знать:**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Правила безопасности на уроках легкой атлетики;

название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;

основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;

оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;

основные упражнения для развития физических качеств;

основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;

правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;

упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;

правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;

правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;

комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;

терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;

основы индивидуального контроля за состоянием организма.

БАСКЕТБОЛ

Правила безопасности на уроках баскетбола;

название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;

основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;

упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;

основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

Правила безопасности на уроках волейбола;

название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;

основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;

упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;

основные правила соревнований по волейболу.

**Учащийся должен уметь:**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

различать быстрый и медленный темп бега;

прыгать в длину с места и с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыгать в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание»;

выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);

выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.

проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;

выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;

правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;

технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;

устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);

принимать участие в соревнованиях по гимнастике;

проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

единоборства

Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке,

осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

БАСКЕТБОЛ

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;

выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);

проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;

проводить подвижные игры с элементами волейбола.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Лапта**. |
| На овладение  техникой пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Передвижения бегом, бегом с изменением направления, скорости; ускорения, пробежки. Остановка прыжком (с параллельной постановкой ног). |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |
| На освоение техники броска и ловли мяча | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча |
| На овладение техникой пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |
| На освоение тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей. | Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |
| На развитие координаци­онных спо­собностей  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм | \*Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега 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, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На знания о физической культуре | \*Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия. Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | \*Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | \*Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 60м. с высокого старта с опорой на одну руку (сек) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6м. (сек) | 12 | - |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | - | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км (мин, сек) | 10,00 | 14,00 |
| Передвижение на лыжах 2 км (мин, сек) | 16,30 | 21,00 |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков (сек) | 10,0 | 14,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень (м) | 12 | 10 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50м.

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

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В единоборствах:*** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке.

***В спортивных играх:*** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Содержание программы учебного курса**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7– класс.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7– класс.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью..  
**Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–класс.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).  
7– класс.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.*5–9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.2. Легкоатлетические упражнения.**

*5–7 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.3. Кроссовая подготовка.**

*5 класс.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.4. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.  
**1.5. Спортивные игры.**

***Волейбол***

*5–7 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.  
***Баскетбол***

*5–7 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)** |
| **Основы знаний.** | | |
| **История физической культуры.**  **Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.**  **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.** | Страницы истории.   Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр: виды состязаний, правила проведения, участники и победители.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт и в Российской Федерации на современном этапе. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». |
| **Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.** | Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое саморазвитие.  Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. |
| **Режим дня и его основное значение.**   **Всестороннее и гармоничное физическое развитие.** | Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня, утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физкультура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют рол и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и 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 выполнения упражнений. |
| **Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.** | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом. Характеристика типовых повреждений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |
| **Двигательные умения и навыки.**  **Легкая атлетика** | | |
| **Беговые упражнения** | **Овладение техникой спринтерского бега. 5 класс**. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 40 метров Бег на результат 60 метров. **6 класс.** Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Скоростной бег до 50 метров Бег на результат 60 метров. **7 класс.** Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег до 60 метров Бег на результат 60 метров. | Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). 5 класс** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м. **6 класс.** Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 метров. **7 класс.** Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Прыжковые упражнения.** | **Овладение техникой прыжка в длину. 5 класс.** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. **6 класс.** Прыжки в длину 7-9 шагов разбега. **7 класс.** Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.  **Овладение техникой прыжка в высоту. 5 класс** Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. **6 класс**. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. **7 класс.** Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Метание малого мяча.** | **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 5 класс.** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную цель(1\*1 м) с расстояния 5-6 шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания. **6 класс.** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную цель(1\*1 м) с расстояния 8-10 метров на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания. **7 класс.** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух и трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1 м) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие выносливости.** | Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных способностей.** | Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. |
| **Знание о физической культуре.** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **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 легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **ГИМНАСТИКА**  **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | | |
| **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, 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 приемы.** | **Строевые упражнения**. **5 класс**. Перестроения 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. **6 класс.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. **7 класс.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) 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, простые связки. ОРУ в парах. | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами.** Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями; Девочки с обручами, с большим мячом, с палками. | Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** | **Освоение и совершенствование висов и упоров. 5 класс.** Мальчики: висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа. **6 класс.** Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лежа, вис присев. **7 класс.** Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двух ног; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Опорные прыжки.** | **Освоение опорных прыжков. 5 класс.** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) **6 класс.** Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см)* **7 класс** Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в ширину, высота 100-110 см.(мальчики.). Прыжок способом «ноги врозь», козел в ширину, высота 105-110 см.(девочки.). | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Акробатические упражнения и комбинации.** | **Освоение акробатических упражнений. 5 класс.** Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. **6 класс.** Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью)* **7 класс.** Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(м.).   Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.) | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей.** | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Овладение организаторскими умениями** | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  **БАСКЕТБОЛ** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **5-6 класс** Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча** | **5-6 класс** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение с сопротивления защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | **5-6 классы** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **5-6 классы** Вырывание и выбивание мяча **7 класс** Перехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5-6 классы** Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.** | **5-6 класс** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры** | **5-6 классы** Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5: О) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5: О) с изменением позиций.. Нападение быстрым прорывом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **5-6 классы** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания. **7 классы** 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.  Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники приема и передач мяча.** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **5 класс** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. **6-7 классы.** Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движение и продолжение развития психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом 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 волейбол как средство активного отдыха. |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **5 класс** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки **6-7 класс** То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5 класс** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **6-7 класс** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5 класс** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. **6-7 класс** Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Знания о спортивной игре** | Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности. | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| **Рефераты и итоговые работы.** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных учителем. |
| **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.** | | |
| **Способы двигательной деятельности.**  **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)** | Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота и выносливость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| **Гибкость** Упражнения для рук и плечевого пояса; Упражнения для туловища; Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным 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 гибкость по приведенным показателям. |
| **Быстрота** Упражнения для развития быстроты движений,  Упражнения для развития быстроты и силы. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. |
| **Выносливость** Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям |
| **Ловкость** Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям |

**Тематическое планирование**

**(сетка часов при четырехразовых занятиях в неделю)/ 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | Количество часов в год |
| **1.** | **Базовая часть** | **105** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Легкая атлетика | 24 |
| 1.3. | Кроссовая подготовка | 18 |
| 1.4. | Гимнастика | 27 |
| 1.5. | Спортивные игры волейбол | 36 |
| 1.6. | **Вариативная часть** | **35** |
| **2.** | Русская лапта | 18 |
| 2.1. | Спортивные игры баскетбол | 17 |
|  | Всего часов | 140 |

**Годовой план-график**

**прохождения программного материала/ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вид программного материала*** | ***Количество часов в год*** | ***I*** | ***II*** | ***III*** | ***IV*** |
|  |  | Недель | Количество недель в четверти | | | |
|  |  | 35 | 8 | 8 | 10 | 9 |
| 1 | Базовая часть | 105 |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе уроков | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 24 | 13 |  |  | 11 |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 18 | 9 |  |  | 9 |
| 1.4 | Гимнастика | 27 |  | 27 |  |  |
| 1.5 | Спортивные игры волейбол | 36 | 2 | 5 | 22 | 7 |
| 2 | Вариативная часть | 35 |  |  |  |  |
| 2.1 | Русская лапта | 18 | 9 |  |  | 9 |
| 2.2 | Спортивные игры баскетбол | 17 |  |  | 17 |  |
|  | Всего часов | 140 | 33 | 32 | 39 | 36 |

**(сетка часов при четырехразовых занятиях в неделю)/ 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | Количество часов в год |
| **1.** | **Базовая часть** | **105** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Легкая атлетика | 45 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 1.4. | Спортивные игры баскетбол | 20 |
| 1.5. | Спортивные игры волейбол | 16 |
| 1.6. | **Вариативная часть** | **35** |
| **2.** | Русская лапта | 35 |
|  | Всего часов | 140 |

**Годовой план-график**

**прохождения программного материала/ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вид программного материала*** | ***Количество часов в год*** | ***I*** | ***II*** | ***III*** | ***IV*** |
|  |  | Недель | Количество недель в четверти | | | |
|  |  | 35 | 8 | 8 | 10 | 9 |
| 1 | Базовая часть | 105 |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе уроков | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 45 | 16 |  | 12 | 17 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 1.4 | Спортивные игры баскетбол | 20 |  | 8 | 12 |  |
| 1.5 | Спортивные игры волейбол | 16 |  |  | 16 |  |
| 2 | Вариативная часть | 35 |  |  |  |  |
| 2.1 | Русская лапта | 35 | 16 |  |  | 19 |
|  | Всего часов | 140 | 32 | 32 | 40 | 36 |

**(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)/ 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | Количество часов в год |
| **1.** | ***Базовая часть*** | **105** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Спортивные игры | 33 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 1.4. | Элементы единоборств | 8 |
| 1.5. | Лёгкая атлетика | 40 |
| **2.** | ***Вариативная часть*** | **35** |
| 2.1.  2.2. | Региональный компонент (русская лапта) Спортивные игры | 32  3 |
|  | ***Всего часов:*** | **140** |

**Годовой план-график**

**прохождения программного материала/ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Программный***  ***материал*** | **Всего**  **часов** | **Iчетверть**  ***32 часа*** | **IIчетверть**  ***32 часа*** | | **IIIчетверть**  ***40 часов*** | **IVчетверть**  ***36часов*** |
| **Базовая часть** | **105** |  |  | |  |  |
| Основы знаний о физической культуре |  | в процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 33 |  | |  | 33 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  |  |
| Легкая атлетика | 40 | 16 | |  | 4 | 20 |
| Элементы единоборств | 8 |  | | 8 |  |  |
| **Вариативная часть** | **35** |  | | | | |
| Спортивные игры | 3 |  | | 3 |  |  |
| Русская лапта | 32 | 16 | |  |  | 16 |
| **Учебные недели** | **35** | **8** | | **8** | **10** | **9** |
| **Всего часов** | **140** | **I**  **полугодие:** | | **64** | **II полугодие:** | **76** |

**Формы и средства контроля**

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей, прохождением теоретических основ знаний оценка успеваемости включает в себя следующие виды учѐта:

* **Стартовый контроль** учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестированиядля оценки и определения уровня развития теоретических знаний и двигательных умений и навыков у учащихся.
* **Текущий контроль** учащихся по физической культуре осуществляется в форме сдачи учебных нормативов и контрольного тестирования.
* **Рубежный контроль** учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестирования и позволяет увидеть сдвиги за конкретный период в физической и теоретической подготовленности.
* **Итоговый контроль** учащихся по физической культуре осуществляется в конце учебного года в форме сдачи учебных нормативов и административного тестирования для оценки усвоения учебного материала за истекший учебный год.

**Оценка тестов**

Производится по 5-бальной шкале. Критерии оценки тестовых заданий вычисляются с помощью коэффициента усвоения (К), который равен К= А : Р, где А – число правильных ответов в тесте, Р – общее число ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Коэффициент «К»** | **Оценка** |
| 1 | «5» |
| 0,8 - 0,99 | «4» |
| 0,6 – 0,79 | «3» |
| меньше 0,59 | «2» |

**Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»**

* Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
* Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
* Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
* Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы

**Оценка двигательных умений и навыков**

* «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;
* «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;
* «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
* «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.3 | 5.5 | 5.2 | 6.4 | 5.8 | 5.4 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.7 | 9.0 | 8.6 | 10.1 | 9.6 | 8.9 |
| 4 | Бег 1000 м. | 6.25 | 5.25 | 4.45 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | Без учета времени. | | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 140 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега | 100 | 90 | 85 | 90 | 85 | 80 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 10 | Вис на согнутых руках | 6 | 15 | 25 | 5 | 12 | 20 |
| 11 | Подтягивания в висе | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 12 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 13 | Наклон вперед | 0 | 6 | 10 | 2 | 8 | 14 |
| 14 | Поднимание туловища(1мин.) | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 60 | 85 | 100 | 105 | 120 | 130 |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.0 | 5.4 | 5.0 | 6.2 | 5.6 | 5.2 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.8 | 8.3 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.40 | 5.00 | 4.20 | 6.00 | 5.20 | 4.40 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 145 | 175 | 195 | 135 | 165 | 180 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега | 105 | 95 | 90 | 100 | 90 | 85 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | 270 | 330 | 360 | 230 | 280 | 330 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 22 | 29 | 35 | 15 | 18 | 22 |
| 10 | Вис на согнутых руках | 9 | 20 | 28 | 5 | 12 | 20 |
| 11 | Подтягивания в висе | 4 | 5 | 7 | 9 | 14 | 17 |
| 12 | Сгибание рук в упоре лежа | 11 | 18 | 25 | 4 | 8 | 12 |
| 13 | Наклон вперед | 1 | 6 | 10 | 3 | 9 | 15 |
| 14 | Поднимание туловища(1мин.) | 30 | 40 | 48 | 25 | 35 | 45 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 70 | 95 | 105 | 110 | 125 | 135 |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.9 | 5.2 | 4.8 | 6.3 | 5.5 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.0 | 10.4 | 9.8 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.7 | 8.1 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.00 | 4.30 | 4.00 | 5.30 | 5.00 | 4.30 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 150 | 185 | 200 | 140 | 170 | 185 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега | 110 | 105 | 100 | 105 | 95 | 90 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | 290 | 350 | 380 | 240 | 300 | 350 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 24 | 31 | 38 | 16 | 19 | 24 |
| 10 | Вис на согнутых руках | 12 | 23 | 32 | 6 | 16 | 26 |
| 11 | Подтягивания в висе | 5 | 6 | 8 | 11 | 15 | 19 |
| 12 | Сгибание рук в упоре лежа | 12 | 19 | 26 | 4 | 8 | 12 |
| 13 | Наклон вперед | 2 | 7 | 10 | 4 | 10 | 16 |
| 14 | Поднимание туловища(1мин.) | 29 | 38 | 45 | 28 | 36 | 42 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 75 | 100 | 110 | 115 | 130 | 140 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое**  **количество** | **Имеется в наличии** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | 1 |  |
| 1.2 | Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011. - 8-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.). Региональная адаптированная программа по физической культуре для 5-7 классов (приказ департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 06.04.2009г. №694); | Д | 1 |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | 1 |  |
| 1.4 | ***Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха***  *Физическая культура*. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /(М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура*: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2007. | К | 90  30 |  |
| 1.5 | **Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению**  *Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.* | Д | 1 |  |
| 1.6 | **Методические издания по физической культуре для учителей**  *Физическая культура*. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура.* Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура*: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  *Физическая культура.* 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ авт.-сост. А.Н. каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.  *И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова*. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Москва «Просвещение» 2011  *Е.Ю. Пономарёва. Фитнес-аэробика*. Программа для проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.  *Коджаспиров Ю.Г*. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003.  *А.А.Вершков* Играйте в русскую лапту Старый Оскол, 2005г. | Д | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |  |
| 1.7 | **Федеральный закон «О физической культуре и спорте»**  <http://www.zakonprost.ru/329-fz-ot-2012-12-25-o-fizicheskoj> | Д |  |  |
| **2** | **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование** | | |  |
|  | *Гимнастика* | | |  |
| 2.1 | Стенка шведская | Г | 8 шт. |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое напольное | Д | 1 шт. |  |
| 2.3 | Козел гимнастический | Г | 2 шт. |  |
| 2.4 | Конь гимнастический | Г | 1 шт. |  |
| 2.5 | Брусья гимнастические, разновысокие | Д | 1 шт. |  |
| 2.6 | Брусья гимнастические, параллельные | Д | 1 шт. |  |
| 2.7 | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | Д | 1 шт. |  |
| 2.8 | Перекладина гимнастическая универсальная | Д | 1 шт. |  |
| 2.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | Г | 3 шт. |  |
| 2.10 | Мост гимнастический подкидной | Г | 4 шт. |  |
| 2.11 | Скамейка гимнастическая | Г | 13 шт. |  |
| 2.12 | Гантели | Г | 10 шт. |  |
| 2.13 | Коврик гимнастический | Г | 10 шт. |  |
| 2.14 | Маты гимнастические | Г | 15 шт. |  |
| 2.15 | Рукоход | Д | 1 шт |  |
| 2.16 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г | 20 шт. |  |
| 2.17 | Скакалка гимнастическая | Г | 20 шт. |  |
| 2.18 | Палка гимнастическая | Г | 10 шт. |  |
| 2.19 | Обруч гимнастический | Г | 15 шт |  |
|  | *Легкая атлетика* | | |  |
| 2.20 | Планка для прыжков в высоту | Д | 1 шт. |  |
| 2.21 | Стойка для прыжков в высоту | Д | 1 шт. |  |
| 2.22 | Рулетка измерительная (5м) | Д | 1 шт. |  |
| 2.23 | Гранаты для метания (500г.) | Г | 3 шт. |  |
| 2.24 | Гранаты для метания (700г.) | Г | 3 шт. |  |
| 2.25 | Мяч для метания | Г | 10 шт. |  |
|  | *Подвижные и спортивные игры* | | |  |
| 2.26 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | 6 шт. |  |
| 2.27 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г | 20 шт. |  |
| 2.28 | Стойки волейбольные универсальные | Д | 1 шт |  |
| 2.29 | Сетка волейбольная | Г | 4 шт. |  |
| 2.30 | Мячи волейбольные | Г | 20 шт |  |
| 2.31 | Мячи футбольные | Г | 20 шт. |  |
| 2.32 | Форма футбольная | Г | 8 шт. |  |
| 2.33 | Сетка футбольная | Д | 1 шт. |  |
| 2.34 | Бита | Г | 3 шт. |  |
| 2.35 | Теннисный стол | Г | 2 шт. |  |
| 2.36 | Ракетка настольного тенниса | Г | 4 шт. |  |
| 2.37 | Ракетка для бадминтона | Г | 20 шт. |  |
| 2.38 | Нарды (шахматы) магнитные | Г | 4 шт. |  |
|  | *Лыжи* | | |  |
| 2.39 | Ботинки лыжные | К | 28 шт. |  |
| 2.40 | Лыжи | Г | 10 шт. |  |
| 2.41 | Лыжное крепление | Г | 20 шт. |  |
|  | *Средства первой помощи* | | |  |
| 2.42 | Аптечка медицинская |  | 1 шт. |  |
| **3** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |  |
| 3.1 | Спортивный зал (игровой) |  | 1 | ***Размер 12\*24м***  С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 3.2 | Кабинет учителя |  | 1 | ***Размер 3\*4м***  Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | 1 | ***Размер 2\*2м***  Включает в себя: стеллажи |
| **4** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |  |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка |  | 4 | 200м |
| 4.2 | Сектор для прыжков в длину |  | 2 | 3\*5м |
| 4.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  | 1 | 40\*60м |
| 4.4 | Площадка игровая баскетбольная |  | 1 | 15\*28м |
| 4.5 | Площадка игровая волейбольная |  | 2 | 9\*18м |
| 4.6 | Гимнастический городок |  | 1 |  |
| 4.7 | Брусья параллельные |  | 2 |  |
| 4.8 | Полоса препятствий |  | 1 |  |
| 4.9 | Бум металлический |  | 1 |  |
| 4.10 | Спортивная площадка «Лабиринт» |  | 1 |  |
| 4.11 | Спортивная площадка «Барьеры» |  | 1 |  |
| 4.12 | Спортивный тренажер GW-1 |  | 1 |  |
| 4.13 | Спортивный тренажер GW-2 |  | 1 |  |
| 4.14 | Спортивный тренажер GW-4 |  | 1 |  |
| 4.15 | Спортивный тренажер GW-7 |  | 1 |  |
| 4.16 | Спортивный тренажер GW-8 |  | 1 |  |
| 4.17 | Спортивный тренажер GW-10 |  | 1 |  |
| 4.18 | Спортивный тренажер GW-11 |  | 1 |  |
| 4.19 | Спортивный тренажер GW-12 |  | 1 |  |

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости классов);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, рассчитывается на нескольких учащихся.