


Ростовская область Азовский район село Новотроицкое  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новотроицкая основная общеобразовательная школа  
Азовского района

«Утверждена»

Директор МБОУ Новотроицкая ООШ



 /Е.А. Мершина/  
Приказ от 27.08.2020 г. № 93

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование 5-9 класс

Количество часов 170 часов

Учитель Грошев Руслан Владимирович

Программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре. / Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 / сост.В.И.Лях– М.: Просвещение, 2017;

2020-2021 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2017 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-14 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
  
- ✓ развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **3. Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 5 лет (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю. В Федеральном базисном учебном плане на изучение внеурочной деятельности в 5-9 классах

отводится 34 учебных часа из расчёта 1 учебного часа в неделю. Программой В.И. Лях предусмотрено - 34 часа 1 час в неделю.

Учебным планом школы предусмотрено на изучение внеурочной деятельности в 5-9 классах 1 час в неделю за счёт федерального компонента - **34 часа** (34 учебных недель).

Фактически в соответствии с годовым календарным учебным графиком МБОУ Новотроицкая ООШ Азовского района на 2020-2021 учебный год: **5-9 классе –34 учебных часов.**

#### **4.Содержание учебного предмета.**

## **Первый год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **Второй год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

### **Третий год обучения**

#### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

#### ***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

#### ***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### ***Футбол***

1.*Основы знаний.* Различия между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

#### **Четвертый год обучения**

##### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

##### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

##### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

##### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с



обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

## **Пятый год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### ***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

### ***Футбол***

1.*Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

## *2. Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и

т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

## 5. Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во часов				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1	Футбол.	16	16	16	16	16
2	Баскетбол.	8	8	8	8	8
4	Волейбол.	10	10	10	10	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**6.Календарно – тематическое планирование 5 класс .**

№	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
			<b>Футбол.</b>	<b>16</b>		
<b>1-2</b>	02.09 09.09		Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	2	текущий	
<b>3-4</b>	16.09 23.09		Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2	текущий	
<b>5-6</b>	30.09 07.10		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2	текущий	
<b>7-8</b>	14.10 21.10		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	текущий	
<b>9-10</b>	28.10 11.11		Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	текущий	
<b>11-12</b>	18.11 25.11		Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	2	текущий	
<b>13-14</b>	02.12 09.12		Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	2	текущий	
<b>15-16</b>	16.12 23.12		Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	текущий	
			<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>		
<b>17</b>	13.01		Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	текущий	
<b>18</b>	20.01		Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
<b>19</b>	27.01		Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	текущий	
<b>20</b>	03.02		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	текущий	
<b>21</b>	10.02		Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	текущий	
<b>22</b>	17.02		Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	текущий	
<b>23</b>	24.02		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	текущий	
<b>24</b>	03.03		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	текущий	
			<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>		
<b>25</b>	10.03		Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	текущий	
<b>26</b>	17.03		Изучение стоек игрока,	1	текущий	

			перемещений в стойке.			
27	31.03		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	текущий	
28	07.04		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	текущий	
29	14.04		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	текущий	
30	21.04		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	текущий	
31	28.04		Комбинации: приём, передача, удар.	1	текущий	
32	05.05		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	текущий	
33	12.05		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	текущий	
34	19.05		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	текущий	
<b>Итого:</b>				<b>34</b>		

**Календарно-тематическое планирование 6 класс.**

	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
			<b>Футбол.</b>	<b>16</b>		
<b>1-2</b>	04.09 11.09		Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	текущий	
<b>3-4</b>	18.09 25.09		Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	текущий	
<b>5-6</b>	02.10 09.10		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	текущий	
<b>7-8</b>	16.10 23.10		Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	текущий	
<b>9-10</b>	13.11 20.11		Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	2	текущий	
<b>11-12</b>	27.11 04.12		Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	2	текущий	
<b>13-14</b>	11.12 18.12		Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	текущий	
<b>15-16</b>	25.12 15.01		Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	текущий	
			<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>		
<b>17</b>	22.01		Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
<b>18</b>	29.01		Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	текущий	
<b>19</b>	05.02		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	текущий	
<b>20</b>	12.02		Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	текущий	
<b>21</b>	19.02		Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	текущий	
<b>22</b>	26.02		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	текущий	
<b>23</b>	05.03		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	текущий	
<b>24</b>	12.03		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	текущий	
			<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>		

25	19.03		Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
26	02.04		Передачи мяча над собой.	1	текущий	
27	09.04		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	текущий	
28	16.04		Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	текущий	
29	23.04		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	текущий	
30	30.04		Комбинации: приём, передача, удар.	1	текущий	
31	07.05		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	текущий	
32	14.05		Тактика свободного нападения.	1	текущий	
33	21.05		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	текущий	
34	24.05		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	текущий	
			<b>Итого:</b>	<b>34</b>		



**Календарно-тематическое планирование 7 класс.**

	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
			<b>Футбол.</b>	<b>16</b>		
<b>1-2</b>	01.09 08.09		Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	текущий	
<b>3-4</b>	15.09 22.09		Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	текущий	
<b>5-6</b>	29.09 06.10		Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	текущий	
<b>7-8</b>	13.10 20.10		Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	текущий	
<b>9-10</b>	27.10 10.11		Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	2	текущий	
<b>11-12</b>	17.11 24.11		Закрепление техники нападения	2	текущий	
<b>13-14</b>	01.12 08.12		Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	текущий	
<b>15-16</b>	15.12 22.12		Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	текущий	
			<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>		
<b>17</b>	12.01		Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
<b>18</b>	19.01		Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	текущий	
<b>19</b>	26.01		Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	текущий	
<b>20</b>	02.02		Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	текущий	
<b>21</b>	09.02		Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	текущий	
<b>22</b>	16.02		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	текущий	
<b>23</b>	23.02		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	текущий	

24	02.03		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	текущий	
			<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>		
25	09.03		Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
26	16.03		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	текущий	
27	30.03		Передачи мяча над собой и через сетку.	1	текущий	
28	06.04		Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	текущий	
29	13.04		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	текущий	
30	20.04		Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	текущий	
31	27.04		Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	текущий	
32	04.05		Закрепление тактики свободного нападения.	1	текущий	
33	11.05		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	текущий	
34	18.05		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	текущий	
	<b>Итого:</b>			<b>34</b>		

### Календарно-тематическое планирование 8 класс.

	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
			<b>1.Футбол.</b>	<b>16</b>		
<b>1-2</b>	03.09 10.09		Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	текущий	
<b>3-4</b>	17.09 24.09		Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	текущий	
<b>5-6</b>	01.10 08.10		Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	текущий	
<b>7-8</b>	15.10 22.10		Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	текущий	
<b>9-10</b>	29.10 12.11		Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	2	текущий	
<b>11-12</b>	19.11 26.11		Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	2	текущий	
<b>13-14</b>	03.12 10.12		Игра вратаря. Перехват мяча.	2	текущий	
<b>15-16</b>	17.12 24.12		Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	текущий	
			<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>		
<b>17</b>	14.01		Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
<b>18</b>	21.01		Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	текущий	
<b>19</b>	28.01		Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	текущий	
<b>20</b>	04.02		Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	текущий	
<b>21</b>	11.02		Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	текущий	
<b>22</b>	18.02		Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	текущий	

23	25.02		Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1	текущий	
24	04.03		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	текущий	
			<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>		
25	11.03		Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
26	18.03		Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	текущий	
27	01.04		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	текущий	
28	08.04		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1	текущий	
29	15.04		Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча	1	текущий	
30	22.04		Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1	текущий	
31	29.04		Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1	текущий	
32	06.05		Совершенствование тактики свободного нападения.	1	текущий	
33	13.05		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	текущий	
34	20.05		Игра по упрощённым правилам волейбола	1	текущий	
			<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

**Календарно-тематическое планирование 9 класс.**

	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
			<b>1.Футбол.</b>	<b>16</b>		
<b>1-2</b>	07.09 14.09		Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	текущий	
<b>3-4</b>	21.09 28.09		Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	текущий	
<b>5-6</b>	05.10 12.10		Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	текущий	
<b>7-8</b>	19.10 26.10		Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	текущий	
<b>9-10</b>	09.11 16.11		Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	2	текущий	
<b>11-12</b>	23.11 30.11		Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	2	текущий	
<b>13-14</b>	07.12 14.12		Игра вратаря. Перехват мяча.	2	текущий	
<b>15-16</b>	21.12 11.01		Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	текущий	
			<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>		
<b>17</b>	18.01		Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
<b>18</b>	25.01		Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	текущий	
<b>19</b>	01.02		Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	текущий	
<b>20</b>	08.02		Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	текущий	
<b>21</b>	15.02		Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	текущий	
<b>22</b>	22.02		Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение	1	текущий	

			быстрым прорывом (3:2).			
<b>23</b>	01.03		Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1	текущий	
<b>24</b>	08.03		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	текущий	
			<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>		
<b>25</b>	15.03		Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	текущий	
<b>26</b>	29.03		Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	текущий	
<b>27</b>	05.04		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	текущий	
<b>28</b>	12.04		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1	текущий	
<b>29</b>	19.04		Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча	1	текущий	
<b>30</b>	26.04		Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1	текущий	
<b>31</b>	03.05		Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1	текущий	
<b>32</b>	10.05		Совершенствование тактики свободного нападения.	1	текущий	
<b>33</b>	17.05		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	текущий	
<b>34</b>	24.05		Игра по упрощённым правилам волейбола	1	текущий	
			<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

## 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;  
развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** освоения обучающимися предмета в основной школе:

### **1 год обучения**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Обучающийся научится:**

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

#### **Физическое совершенствование**

##### **Обучающийся научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **2 год обучения**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Обучающийся научится:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

## **3 год обучения**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**



- знать когда и где проходили Олимпийские игры;  
**семиклассник получит возможность научиться:**
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

**Обучающийся научится:**

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**4 год обучения**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Обучающийся получит возможность научиться:**
- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
  - выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

## **5 год обучения**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

## 8. Требования к уровню подготовки обучающихся .

Обучающиеся должны знать:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурой) деятельности

*Обучающийся научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование:

*Обучающийся научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 9. Виды и формы контроля. Критерии оценивания.

**Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения.**

**Формы обучения:**

- фронтальная (общеклассная)
- групповая (в том числе и работа в парах)
- индивидуальная

**Формы организации учебных занятий.**

В системе уроков выделяются следующие виды:

**Урок-лекция.** Предполагаются совместные усилия учителя и учеников для решения общей проблемной познавательной задачи. На таком уроке используется демонстрационный материал на компьютере, разработанный учителем или учениками, мультимедийные продукты.

**Комбинированный урок** предполагает выполнение работ и заданий разного вида.

**Урок-тест.** Тестирование проводится с целью диагностики пробелов знаний, контроля уровня обученности обучающихся, тренировки технике тестирования. Тесты предлагаются как в печатном, так и в электронном варианте. Причем в компьютерном варианте всегда с ограничением времени.

**Урок-зачет.** Устный и письменный опрос обучающихся по заранее составленным вопросам, а также выполнение контрольных нормативов.

**Традиционные методы обучения:**

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями, презентациями.
3. Практические методы: физические упражнения.

**Средства обучения:**

для учащихся: учебники, технические средства обучения (компьютер) для использования на уроках ИКТ, мультимедийные дидактические средства;

для учителя: книги, методические рекомендации, поурочное планирование, компьютер (Интернет).

**Предусматривается применение следующих технологий обучения:**

- традиционная классно-урочная
- игровые технологии
- здоровье сберегающие технологии
- ИКТ

**Характеристика цифровой отметки (оценки):**

***По основам знаний.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической

подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия



## 10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### I. Литература для учителя

Физическая культура.

5—7 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под ред.М. Я. Виленского, М.: Просвещение, 2016,-239с.: ISBN 978-5-09-028319.

### II. Материально-техническое обеспечение:

1. мячи футбольные
2. мячи волейбольные
3. мячи баскетбольные
4. скакалки
5. гимнастические маты
6. столы для настольного тенниса
7. щиты баскетбольные
8. стойки волейбольные
9. ворота футбольные
10. сетка для волейбола
11. гранаты весом 500г
12. набор для игры в шашки
13. набор для игры в шахматы
14. ракетки для игры в настольный теннис

### III. Интернет-ресурсы

1. [zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html](http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html)
2. Коллекция ЦОР, презентации, тесты, флэш-ролики.
3. [www.edu](http://www.edu) - "Российское образование"Федеральный портал.
4. [www.school.edu](http://www.school.edu) - "Российский общеобразовательный портал".
5. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
7. <http://center.fio.ru/som> - Сетевое объединение методистов (огромный набор методических материалов по предметам)
8. <http://teacher.fio.ru> - каталог всевозможных учебных и методических материалов по всем аспектам преподавания в школе
9. <http://school.holm.ru> - Школьный мир (каталог образовательных ресурсов)