

Программа по учебному предмету «Физическая культура»

5-9 классы

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

5-6 классы

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности (в каждом классе на своём уровне);
- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре (в каждом классе на своём уровне).

7-9 классы

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности (в каждом классе на своём уровне);
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время

учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

5 класс

В области познавательной культуры:

- знания по истории спорта и олимпийского движения, в т.ч. в Калужской области;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- способность соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме (в каждом классе на своём уровне);
- способность обеспечивать безопасность мест занятий физической культурой, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать занятия по формированию культуры движений в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом (в каждом классе на своём уровне); способность аргументировано вести диалог по основам организации и проведения физических упражнений;
- способность аргументировано вести диалог по основам организации и проведения физических упражнений;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной

направленности;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий (в каждом классе на своём уровне).

6 класс

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, в т.ч. Калужской области, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме (в каждом классе на своём уровне);
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом (в каждом классе на своём уровне);
- способность аргументировано вести диалог по основам организации и проведения физических упражнений;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности,
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств (в каждом классе на своём уровне).

7 класс

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, в т.ч. Калужской области, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их

целей и задач;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни (в каждом классе на своём уровне).

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять технику их выполнения;
- способность соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме (в каждом классе на своём уровне);
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом (в каждом классе на своём уровне);
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств (в каждом классе на своём уровне).

8 класс

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, в т.ч. Калужской области, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни (в каждом классе на своём уровне).

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся,

независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять технику их выполнения;
- способность соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме (в каждом классе на своём уровне);
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом (в каждом классе на своём уровне);
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной направленностью;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств (в каждом классе на своём уровне)..

9 класс

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, в т.ч. Калужской области; о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме (в каждом классе на своём уровне);
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и

оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

V.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в Калужской области. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания.

Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. День здоровья в Дзержинском районе

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений.

Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции – 1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции – 2000 м., челночный бег 3x10 м., эстафетный бег, бег по слабопересеченной местности.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра. **Волейбол:** передача мяча перед собой и через сетку. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. **Футбол:**

Волейбол: Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию: ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов.

Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы: сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

Лазание: по канату в три приёма.

Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

Акробатические упражнения: 2-3 кувырка слитно вперёд и назад; стойки на лопатках, на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Ритмическая гимнастика: ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе; попеременный двухшажный ход (схема движения); переход с попеременных ходов на одновременные. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона.

Подъёмы: «Ёлочкой», «лесенкой».

Торможения: «полуплугом», «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием».

Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200-300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура в современном обществе. Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Физическая культура в жизни великих людей. Олимпийское движение в Калужской области. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техника движения и ее основные показатели. Способы уровня развития мышечной силы и гибкости. Правила страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

День здоровья в Дзержинском районе

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции 30 м., 60 м. на время и техника бега на короткие дистанции: совершенствование низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2000 м.

Общая и специальная физическая подготовка спринтера: упражнения для развития быстроты и реакции движения, для развития скорости бега, для развития скоростной выносливости, психофизическая подготовка спринтера.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега 5-7 шагов.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением

направления. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Броски мяча в кольцо в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке одной рукой с места. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Различные виды сочетаний технических приемов игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

ВОЛЕЙБОЛ

Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов. Акробатическая и гимнастическая подготовка.

Лазание: по канату в два приёма.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, равновесие на одной, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью), стока на голове (мальчики).

Равновесие: по перевёрнутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной, соскоки.

Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки.

Опорный прыжок: через гимнастического козла ноги врозь; вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Групповые гимнастические упражнения.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и способности к расслаблению (специальные упражнения лыжника)

Имитационные упражнения: на месте и в движении.

Специальные упражнения прикладного характера: с лыжами и на лыжах.

Передвижение на лыжах: совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. Бесшажный ход под уклон.

Спуски: с поворотами переступанием и «упором».

Подъёмы: в зависимости от крутизны склона, горы.

Прохождение: дистанций со сменой способов ходов в зависимости от рельефа местности до 4 км. – мальчики, 3 км. – девочки; 2 км. на время.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом ,демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Влияние физических упражнений и питания на телосложение. Роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Коррекция осанки и телосложение. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости. Правила и навыки самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с

помощью простейших функциональных проб. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
Туристические тропы Дзержинского района.

ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

Неделя здоровья в Калужской области

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м., на средние дистанции – 1000 м., на длинные дистанции с переменной скоростью – 2000 м., челночный бег 3x10 м., техника эстафетного бега, 6-ти минутный бег, фортлек (беговая игра, игра скоростей).

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

Техника основных элементов игры: Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 10-15 м на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча с полуотскока; ловля высоколетающего мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски по кольцу с различных точек площадки.

Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ВОЛЕЙБОЛ

Перемещения в стойке игрока вправо, влево, вперёд, назад.

Передачи и приёмы: мяча двумя руками сверху и снизу на месте через сетку и с перемещениями вправо, влево, вперёд, назад.

Подачи мяча: верхняя прямая и боковая с расстояния 5-6 м.
Учебные игры с переходом игроков по зонам и с заданиями

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Лазание: по канату в два и три приёма на время.

Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений; обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной (девушки).

Равновесие: на повышенных опорах.

Опорные прыжки: через гимнастического коня в длину – ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки.

Парные гимнастические упражнения.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

Передвижения: с лыжами и на лыжах к месту занятий (в строю). Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в зависимости от рельефа местности. Обучение коньковому ходу на лыжах и его применению. Скрытые передвижения на лыжах – перебежки и переползания. Преодоление препятствий – изгородей, канав, уступов и выступов.

Спуски, подъёмы, торможения: ранее изученными способами.

Прохождение: отрезков 400-500 м. на время по 2-3 раза, бег на время 3 км. – юноши, 2 км. –

девушки, равномерным темпом до 5 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом и коньковым ходом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций ;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Туристические тропы Дзержинского района.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

Неделя здоровья в Калужской области

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м. на время; на длинные дистанции – 2000 м. на время; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м.; финиш на различных дистанциях.

Прыжки: в длину и в высоту с разбега на максимальный результат ранее изученным способом; в длину с места на результат; тройной прыжок с разбега. Специальная физическая подготовка и совершенствование техники прыжков (беговая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка).

Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ.

Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

Техника основных элементов игры: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости. Передача мяча обманным движением с ударом в пол, через защитника на месте и в движении.

Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра по заданию.

ВОЛЕЙБОЛ.

Приёмы и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками на месте и с перемещениями через сетку; приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Подачи мяча: с лицевой линии избранным способом.
Учебные игры.

ФУТБОЛ. Вбрасование мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. *Мини-футбол.*

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.

Силовые упражнения: лазание по канату без помощи ног (юноши) и в три приёма (девушки); в висе поднимание прямых ног до положения угла 90 градусов; из положения лёжа поднимание туловища в быстром темпе. Упражнения с отягощениями, резиновым бинтом и сопротивлением партнёра.

Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.
Опорный прыжок: через гимнастического козла в ширину, высота 115 см., гимнастический мостик не ближе 80 см. – прыжок ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения: поворот на месте махом вперёд.

Передвижение на лыжах: Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах.

Спуски и подъёмы: преодоление бугров и впадин при спусках с гор; эстафета со спусками и подъёмами в гору с 3-4-х разовым повторением.

Прохождение дистанции: отрезков на быстроту 600-700 м. по 3-4 раза; дистанции 3 км. (юноши), 2 км. (девушки); равномерным темпом до 5 км. Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Распределение сил по дистанции.

Различные игры и эстафеты на лыжах.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами., продемонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

9 класс

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр.

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Развитие физкультуры и спорта в Калужской области.

Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе. Туристические тропы Дзержинского района.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции - 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м.; на длинные дистанции – 2000 м.; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м. и 4x100 м.; 6-минутный бег.

Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом

Метание: совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега; финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита.

Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении.

Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

ВОЛЕЙБОЛ

Приёмы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3- после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке.

Подачи мяча: Нижняя подача на точность.

Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

ФУТБОЛ

Вбрасование мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, передвижений, поворотов, стоек. *Мини-футбол.*

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол условиях учебной и игровой деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.

Акробатические упражнения: юноши - из упора присев стойка на руках и голове; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Девушки - равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушпагат.

Силовые упражнения: юноши - лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъём переворотом силой. Девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висячем положении и лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге.

Висы и упоры: юноши – упражнения на параллельных брусьях. Девушки – упражнения на разновысоких брусьях.

Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.
Опорный прыжок: Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота – 115 см.). Девушки – через гимнаст. коня в ширину прыжок ноги через сторону.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах: Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Преодоление различных препятствий (забора, завала, ям).

Спуски и подъёмы: Эстафеты с подъёмами и спусками с гор определёнными способами по 3-4 раза.

Прохождение дистанции: Эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м. определённым способом по 4-5 раз. Прохождение на время 3 км. – юноши и 2 км. – девушки. Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах.

Слаломная подготовка: Специальная подготовка горнолыжника. Техника прохождения отдельных ворот и их сочетания. Прохождение слаломной трассы на гоночных лыжах.

Подготовка юных судей по лыжному спорту.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Краеведческий материал

1. Развитие физкультуры и спорта в Калужской области (5-9 классы).
2. Олимпийское движение в Калужской области (5-9 классы).
3. Калужские спортсмены – участники олимпийских игр (5-9 классы)..
4. Туристические тропы Дзержинского района (5-9 классы).
5. Неделя здоровья в Калужской области (7-9 классы).
6. День здоровья в Дзержинском районе (5-6 классы).
7. ГТО: прошлое и настоящее. ГТО в Калужской области (5-9 классы).

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 5 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	5.4	6.1	6.3	5.6	6.3	6.4
2. Бег 60 м, с	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
4. Прыжок в длину с места, см	181	160	140	176	150	130
5. Прыжок в высоту, см	105	100	85	100	90	80
6. 6-минутный бег, м	1300	1000	900	1100	850	700
7. Бег 1000 м, мин. с	4.34	5.11	-	4.57	5.36	-
8. Наклон вперед из положения сидя, см	9	6	2	11	8	4
9. Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
10. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	280	280	260	220
11. Метание малого мяча, м	34	27	20	21	17	14
12. Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	1	-	-	-
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	10	4

14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд	-	-	-	23	18	-
15. Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
16. Ходьба на лыжах 2 км	Без учета времени			Без учета времени		

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 6 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	5.3	5.8	6.0	5.3	6.0	6.3
2. Бег 60 м, с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
4. Прыжок в длину с места, см	181	165	145	176	155	135
5. Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
6-минутный бег, м	1350	1100	950	1150	900	750
7. Бег 1000 м, мин. с	4.25	5.02	-	4.45	5.24	-
8. Наклон вперед из положения сидя, см	9	6	2	12	9	5
9. Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
10. Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
11. Метание малого мяча, м	36	29	21	23	18	15
12. Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	4	1	-	-	-
13. Подтягивание на низкой	-	-	-	20	11	4

перекладине из виса лежа						
14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд	-	-	-	24	18	-
15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
16. Ходьба на лыжах 3 км., 4 км	Без учета времени			Без учета времени		

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 7 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	5.1	5.6	5.9	5.4	6.2	6.2
2. Бег 60 м, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
4. Прыжок в длину с места, см	191	170	150	181	160	140
5. Прыжок в высоту, см	125	115	100	110	100	90
6. 6-минутный бег, м	1400	1150	1000	1200	950	800
7. Бег 1000 м, мин. с	4.15	4.52	-	4.40	5.19	-

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 8 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	5.0	5.5	5.8	5.3	5.9	6.1
2. Бег 60 м, с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
4. Прыжок в длину с места, см	196	180	160	181	160	145
5. Прыжок в высоту, см	130	120	105	115	105	95
6. 6-минутный бег, м	1450	1200	1050	1250	1000	850
7. Бег 1000 м, мин. с	3.57	4.34	-	4.23	5.02	-
8. Наклон вперед из положения сидя, см	10	7	3	15	12	7
9. Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
10. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
11. Метание малого мяча, м	42	37	28	27	21	17
12. Подтягивание на высокой	9	6	2	-	-	-

перекладине из виса						
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	17	13	5
14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд	-	-	-	24	20	-
15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
16. Ходьба на лыжах 3 км., мин. с	14.30	16.30	18.00	Без учета времени		
17. Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени			Без учета времени		

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 9 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м, с	4.8	5.3	5.5	5.2	5.8	6.0
2. Бег 60 м, с	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3. Челночный бег 3 x 10 м, с	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
4. Прыжок в длину с места, см	206	190	175	186	165	155
5. Прыжок в высоту, см	130	125	110	115	110	100
6. 6-минутный бег, м	1500	1250	1100	1300	1050	900
7. Бег 1000 м, мин. с	3.46	4.23	-	4.33	5.12	-
8. Наклон вперед из положения сидя, см	11	8	4	16	12	7
9. Бег 2000 м	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
10. Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290

11. Метание малого мяча, м	45	40	31	28	23	18
12. Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	3	-	-	-
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	16	12	5
14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд	-	-	-	25	21	-
15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
16. Ходьба на лыжах 3 км., мин. с	14.30	16.30	18.00	Без учета времени		
17. Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени			Без учета времени		

**VI. Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»**

Тематическое планирование (всего

ч)

тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Ит ог о
Лёгкая атлетика, кросс	3 6	2 8	3 0	2 1	2 1	1 3 6
Гимнастика	2 1	1 8	2 1	1 8	1 8	9 6
Лыжи	2 1	1 4	1 8	1 8	1 8	8 9
Спортивные игры						
Баскетбол	1 2	2 7	2 3	1 8	1 8	9 8
Волейбол	1	1	1	1	1	8

	5	8	3	8	8	2
Футбол				1 2	9	2 1
Итого	6 8	6 8	1 0 2	1 0 2	1 0 2	

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник 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.

Выпускник 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, 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

Выпускник 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;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

