

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бахчисарайская средняя общеобразовательная школа № 1»
города Бахчисарай Республики Крым

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО Куртаметов Л.Р. Подпись <i>Л.Р. Куртаметов</i> Протокол № 4 от «24» августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Подпись <i>Врублевская Д.Н.</i> «26» августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Подпись <i>Будина С.В.</i> Приказ № 467 от «29» августа 2022 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ФГОС

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС 6

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 2; всего за год 68

УЧИТЕЛЬ : Петришен Пётр Борисович

КАТЕГОРИЯ :

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ рабочей программы «Физическая культура» 5-9 кл.
А.П.Матвеев, «Просвещение», 2021 г.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК (название, авторы, выходные данные)
А. П. Матвеев: «Физическая культура. 7 класс», 2014 г.

Бахчисарай, 2022

1. Планируемые результаты

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

- на содействие гармоничного развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоничного развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Личностные результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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

Метапредметные результаты освоение физической культуры

В области познавательной 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, 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 совместных 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;
- 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 педагогической 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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

2.Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая

характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки в длину с места, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Передвижение по гимнастическому бревну (**девочки**): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (**девочки**). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История зарождения современных Олимпийских игр. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	Обучающийся: владеет: историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организуемые команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация (серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Подвижные и народные игры, эстафеты.	выполняет: акробатические комбинации и упражнения. играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: подтягивание в висячем положении; поднимание ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы, подтягивание, висячие висы лежа; поднимание ног в висячем положении.	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	выполняет: прыжки через скакалку: 40раз (м), 46раз (д); подтягивание: 6раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12раз (д); приседания: 22раз (м), 18раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); прыжки из полуприседа: 8раз (м), 5раза (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Признаки утомления. История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Обучающийся: владеет признаками утомления историей развития легкой атлетики. выполняет: правилатехники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки;	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом
Бег	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. многоскоки; прыжки со скакалкой	выполняет: прыжки в длину с места многоскоки: тройной прыжок.
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашнее задание (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	выполняет: прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д); подтягивание: 5-7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 10-14раз (д); приседания: 20-24раз (м), 16-20раз (д); прыжки в длину с места: 170-185см (м), 155-170см (д); прыжки из полуприседа: 7-10раз (м), 4-7раза (д).

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	Обучающийся: владеет: о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий. играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости. сдает: нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Обучающийся: владеет: историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена. выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики девушки	3 3	2 2	1 1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики	8	5	3

девочки	5	2	1
---------	---	---	---

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	Обучающийся: владеет: знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты. выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки; прыжки через скакалку играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером. Тактические действия: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Поддай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)	выполняет: технику и тактические приемы, технику безопасности играет: мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Поддай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
девочки	5	4	3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики	6	4	3
девочки	4	3	2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
История развития футбола. Выдающиеся футболисты.	Обучающийся: владеет: историей развития футбола; знаниями о выдающихся футболистах; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола	владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой играет: подвижные и спортивные игры с элементами футбола
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу: внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; Ведение мяча: изученные способы ведения мяча. Вбрасывания мяча: вброс мяча из разных исходных положений; Жонглирование мячом ногой, бедром, головой. Отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя; Отборы мяча: изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной во время ловли мяча на выходе. Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; защите: выбор момента и	владеет: передвижениями; ударами по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса; средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановками мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения; вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных,

<p>способа действия для перехвата мяча; Групповые действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; в защите: выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками</p>	<p>диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действия в игре. играет: учебная игра по упрощенным правилам</p>
--	---

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

3. Тематическое планирование.

	Учебный материал	Всего часов	Контрольный урок
1	Теория		
2	Легкая атлетика		6
3	Кроссовая подготовка	12	2
4	Спортивные игры	30	6
5	Гимнастика	9	2
6	Футбол	33	8
	Итого:	68	24

