

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 5-9 класс. Реализация программы предполагает использование УМК (В.И. Лях, М.Я.Виленнский «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов. – М.: Просвещение, 2015; В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов. – М.: Просвещение, 2015)

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

### Цели и задачи предмета

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на **решение следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе Педагогики сотрудничества - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч. в неделю (всего 510 ч): в 5 классе — 102 ч, во 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3ч. в неделю).

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.  
*В области коммуникативной культуры:*
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- В области физической культуры:*
- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*



- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **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.

**Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре на уровне НОО**

| № п/п | Вид программного материала   | Количество часов | 5 класс           | 6 класс    | 7 класс    |
|-------|--|------------------|-------------------|------------|------------|
|       | <b>Учебные недели</b>  |                  | <b>34</b>         | <b>34</b>  | <b>34</b>  |
| 1.    | Знания о физической культуре «Основы знаний»                             | 12               | 4                 | 4          | 4          |
| 2.    | Способы двигательной (физкультурной) деятельности                        | 9                | 3                 | 3          | 3          |
| 3.    | Физическое совершенствование   | <b>285</b>       | <b>95</b>         | <b>95</b>  | <b>95</b>  |
| 3.1.  | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                | 6                | 2                 | 2          | 2          |
| 3.2.  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | <b>279</b>       | <b>93</b>         | <b>93</b>  | <b>93</b>  |
| 3.2.1 | Гимнастика с основами акробатики   | 64               | 22                | 22         | 20         |
| 3.2.2 | Легкая атлетика  | 64               | 22                | 22         | 20         |
| 3.2.3 | Лыжные гонки   | 42               | 14                | 14         | 14         |
| 3.2.4 | Спортивные игры  | 91               | 31                | 31         | 29         |
| 3.2.5 | Элементы единоборств   | 6                |                   |            | 6          |
| 3.3   | Прикладно-ориентированная подготовка                                     | 12               | 4                 | 4          | 4          |
| 3.4   | Упражнения общеразвивающей направленности                                |                  | В процессе уроков |            |            |
|       | <b>Всего часов:</b>  | <b>306</b>       | <b>102</b>        | <b>102</b> | <b>102</b> |

| № п/п | Вид программного материала                        | Количество часов | 8 класс   | 9 класс   |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|
|       | <b>Учебные недели</b>                             |                  | <b>34</b> | <b>34</b> |
| 1.    | Знания о физической культуре «Что вам надо знать» | 8                | 4         | 4         |
| 2.    | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 6                | 3         | 3         |
| 3.    | Физическое совершенствование                      | <b>190</b>       | <b>95</b> | <b>95</b> |
| 3.1.  | Физкультурно-оздоровительная деятельность         | 4                | 2         | 2         |

|       |  |                   |            |            |
|-------|--|-------------------|------------|------------|
| 3.2.  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | <b>186</b>        | <b>93</b>  | <b>93</b>  |
| 3.2.1 | Гимнастика с основами акробатики   | 40                | 20         | 20         |
| 3.2.2 | Легкая атлетика  | 40                | 20         | 20         |
| 3.2.3 | Лыжные гонки   | 28                | 14         | 14         |
| 3.2.4 | Спортивные игры  | 58                | 29         | 29         |
| 3.2.5 | Элементы единоборств   | 12                | 6          | 6          |
| 3.3   | Прикладно-ориентированная подготовка                                     | 8                 | 4          | 4          |
| 3.4   | Упражнения общеразвивающей направленности                                | В процессе уроков |            |            |
|       | <b>Всего часов:</b>  | <b>204</b>        | <b>102</b> | <b>102</b> |

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 5 класс

#### Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Физическое развитие человека. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Режим дня и его основное содержание. Слагаемые здорового образа жизни. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

###### *Гимнастика с основами акробатики*

*Освоение строевых упражнений:* Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

*Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики:* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. *Девочки:* смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

*Освоение опорных прыжков:* Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

*Освоение акробатических упражнений:* Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

*Развитие координационных способностей:* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости:* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

### **Легкая атлетика**

*Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

*Овладение техникой прыжка в длину:* Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту:* Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.

*Развитие выносливости:* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей:* Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

### **Спортивные игры - Баскетбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передачи мяча:* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча:* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков мяча:* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты:* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

### ***Волейбол***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча:* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости:* Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи:* Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

*Освоение техники прямого нападающего удара:* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***

*Освоение техники лыжных ходов:* Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Закаливание организма. Психологические особенности возрастного развития. Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Банные предурсы. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Правила безопасности и гигиенические требования. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Освоение строевых упражнений:* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

*Освоение и совершенствование висов и упоров:* Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

*Освоение опорных прыжков:* Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

*Освоение акробатических упражнений:* Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

*Развитие координационных способностей:* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости:* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

### **Легкая атлетика**

*Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

*Овладение техникой прыжка в длину:* Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту:* Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей:* Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

### **Спортивные игры - Баскетбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передачи мяча:* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча:* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков мяча:* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты:* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоении тактики игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

### **Волейбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).



*Освоение техники приема и передач мяча:* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития психомоторных способностей.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости:* Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи:* Нижняя прямая подача мяча через сетку.

*Освоение техники прямого нападающего удара:* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:*

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры:* Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

#### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***

*Освоение техники лыжных ходов:* Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

### **7 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

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

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Освоение строевых упражнений:* Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

*Освоение и совершенствование висов и упоров:* Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Освоение опорных прыжков:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Освоение акробатических упражнений:* Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

*Развитие координационных способностей:* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости:* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

#### ***Легкая атлетика***

*Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

*Овладение техникой прыжка в длину:* Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту:* Процесс совершенствования прыжков в высоту.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх;

снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

*Развитие выносливости:* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей:* Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

### **Спортивные игры - Баскетбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Дальнейшее обучение техники движений.

*Освоение ловли и передачи мяча:* Дальнейшее обучение техники движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

*Освоение техники ведения мяча:* Дальнейшее обучение техники движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча:* Дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты:* Перехват мяча.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* Дальнейшее обучение техники движений.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Дальнейшее обучение техники движений.

*Освоение тактики игры:* Дальнейшее обучение техники движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений.

### **Волейбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча:* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития психомоторных способностей.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости:* Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой

стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи:* Нижняя прямая подача мяча через сетку.

*Освоение техники прямого нападающего удара:* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:*

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры:* Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

#### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***

*Освоение техники лыжных ходов:* Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

#### ***Элементы единоборств***

*Овладение техникой приемов:* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

*Развитие координационных способностей:* Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **8 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психологические предпосылки овладения движениями. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Общие гигиенические правила. Причины возникновения травм.

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

Планирование занятий физической подготовкой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Физическое совершенствование**

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Освоение строевых упражнений:* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:* Совершенствование двигательных способностей.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров:* Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

*Освоение опорных прыжков:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение акробатических упражнений:* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

*Развитие координационных способностей:* Совершенствование координационных способностей.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Совершенствование скоростно-силовых способностей.

*Развитие гибкости:* Совершенствование двигательных способностей.

#### ***Легкая атлетика***

*Овладение техникой спринтерского бега:* Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80 м. - до 70 м. Бег на результат 100 м.

*Овладение техникой прыжка в длину:* Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту:* Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:* Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м., юноши – до 16 м.). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

#### ***Спортивные игры - Баскетбол***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передачи мяча:* Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.

*Освоение техники ведения мяча:* Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

*Овладение техникой бросков мяча:* Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты:* Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

*Освоении тактики игры:* Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

### **Волейбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение техники приема и передач мяча:* Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* Дальнейшее обучение технике движений.

*Развитие выносливости:* Дальнейшее развитие выносливости.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Освоение техники нижней прямой подачи:* Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

*Освоение техники прямого нападающего удара:* Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* Совершенствование координационных способностей.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Совершенствование координационных способностей.

*Освоение тактики игры:* Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

*Освоение техники лыжных ходов:* Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

### **Элементы единоборств**

*Овладение техникой приемов:* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

*Развитие координационных способностей:* Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре**

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические

требования). Здоровье и здоровый образ жизни. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекция телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Концепция честного спорта. Проведение банных процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Техника движения и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Характеристики типовых травм.

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

Планирование занятий физической подготовкой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Освоение строевых упражнений:* Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:* Совершенствование двигательных способностей.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров:* Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

*Освоение опорных прыжков:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение акробатических упражнений:* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей:* Совершенствование координационных способностей.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Совершенствование скоростно-силовых способностей.

*Развитие гибкости:* Совершенствование двигательных способностей.

##### ***Легкая атлетика***

*Овладение техникой спринтерского бега:* Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

*Овладение техникой прыжка в длину:* Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

*Овладение техникой прыжка в высоту:* Совершенствование техники прыжка в высоту.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:* Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м)с расстояния (юноши – до 18м, девушки-12-14м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух – четырех шагов вперед-вверх.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* Совершенствование скоростно-силовых способностей.

### ***Спортивные игры - Баскетбол***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передачи мяча:* Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.

*Освоение техники ведения мяча:* Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

*Овладение техникой бросков мяча:* Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты:* Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* Совершенствование техники.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Совершенствование техники.

*Освоении тактики игры:* Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

### ***Волейбол***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение техники приема и передач мяча:* Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):* Совершенствование координационных способностей.

*Развитие выносливости:* Совершенствование выносливости.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Освоение техники нижней прямой подачи:* Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара:* Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:* Совершенствование координационных способностей.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:* Совершенствование координационных способностей.

*Освоение тактики игры:* Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***



*Освоение техники лыжных ходов:* Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Элементы единоборств**

*Овладение техникой приемов:* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

*Развитие координационных способностей:* Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* Силовые упражнения и единоборства в парах.

## 7. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс – 102 часа

| Тематическое планирование   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|--|
| <b>Основы знаний – 4 ч</b>  |  |
| <p><b>История физической культуры.</b><br/>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> |
| <p><b>Физическая культура человека.</b><br/>Росто-весовые показатели.</p>   | <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p>   |
| <p><b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b><br/>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p>  | <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>   |
| <p><b>Режим дня и его основное содержание.</b><br/>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p>   | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>  |
| <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b><br/>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>  | <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p>  |
| <p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</b><br/>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p>   | <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>  |

*Легкая атлетика - 22 часа*

|   |   |
|---|---|
| <p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i><br/>История лёгкой атлетики.<br/>Высокий старт от 10 до 15 м.<br/>Бег с ускорением от 30 до 40 м.<br/>Скоростной бег до 40 м.<br/>Бег на результат 60 м.</p> | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br/>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Овладение техникой длительного бега.</i><br/>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в длину.</i><br/>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i><br/>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | соблюдают правила безопасности.   |
| <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>   | Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  |
| <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.  |
| <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.   |
| <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>   | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>  |
| <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы</p>  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития   |

|  |   |
|--|---|
| <p>развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>   | <p>физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>   |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i><br/>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>  | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p> |
| <p><b>Гимнастика - 22 часа</b></p>   |   |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гимнастики.</i><br/>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p> | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>   |
| <p><i>Освоение строевых упражнений.</i><br/>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p>  | <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>   |
| <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i><br/>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.<br/>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p>   | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>  |
| <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i><br/>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).<br/>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>   | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i><br/>         Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.<br/>         Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p>   | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>   |
| <p><i>Освоение опорных прыжков.</i><br/>         Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p>  | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>  |
| <p><i>Освоение акробатических упражнений.</i><br/>         Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p>   | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>   |
| <p><i>Развитие координационных способностей.</i><br/>         Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>  |
| <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i><br/>         Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>  |
| <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i><br/>         Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>  | <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>   |
| <p><i>Развитие гибкости.</i><br/>         Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>   |
| <p><i>Знания о физической культуре.</i><br/>         Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>   | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i><br/>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.<br/>Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p>    | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>  |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i><br/>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.<br/>Правила соревнований.</p>  | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> |
| <b>Спортивные игры – 31 час</b>  |   |
| <b>Баскетбол</b>   |   |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорт. Требования к технике безопасности.</i><br/>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.<br/>Правила техники безопасности.</p>   | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>  |
| <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i><br/>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.<br/>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Освоение ловли и передач мяча.</i><br/>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Освоение техники ведения мяча.</i><br/>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Овладение техникой бросков мяча.</i><br/>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в</p>   |

|  |   |
|--|---|
| Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.  | процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   |
| <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i><br>Вырывание и выбивание мяча.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.   |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.   |
| <i>Освоение тактики игры.</i><br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков.<br>Нападение быстрым прорывом (1:0).<br>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                     |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i><br>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.<br>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| <b><i>Волейбол</i></b>   |   |
| <i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i><br>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.<br>Правила техники безопасности.  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.   |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| <i>Освоение техники приёма и передач мяча</i><br>Передача мяча сверху двумя руками на  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их  |

|   |  |
|---|--|
| <p>месте и после перемещения вперёд.<br/>Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>  | <p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i><br/>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.<br/>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>   | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br/>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> |
| <p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</i><br/>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>  |
| <p><i>Развитие выносливости.</i><br/>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>  | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>  |
| <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i><br/>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.<br/>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>   | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>   |



|  |  |
|--|--|
| <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i><br/>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>            |
| <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i><br/>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>            |
| <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br/>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>  | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>   |
| <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br/>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>   |
| <p><i>Освоение тактики игры.</i><br/>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p>  | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p><i>Знания о спортивной игре.</i><br/>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> | <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>               |
| <p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</i><br/>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к</p>   | <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>                  |

|   |   |
|---|---|
| содержанию разучиваемых спортивных игр.<br>Правила самоконтроля.  |   |
| <i>Овладение организаторскими умениями.</i><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.   | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.  |
| <b><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов</i></b>   |   |
| <i>Краткая характеристика вида спорта.</i><br><i>Требования к технике безопасности.</i><br>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.<br>Правила техники безопасности.  | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.   |
| <i>Освоение техники лыжных ходов.</i><br>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  |
| <i>Знания.</i><br>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.   | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| <b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 часа</i></b>  |   |
| <i>Основные двигательные способности.</i><br>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость<br><i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных суставов<br><i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук.<br>Упражнения для развития силы ног.<br>Упражнения для развития силы мышц | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.<br><br>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям.<br>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям   |

|   |   |
|---|---|
| <p>туловища</p> <p><i>Быстрота</i></p> <p>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).</p> <p>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i></p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p><i>Ловкость</i></p> <p>Упражнения для развития двигательной ловкости.</p> <p>Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p> | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> |
|---|---|

### 6 класс – 102 часа

| Тематическое планирование   | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|---|---|
| <i>Основы знаний – 4 ч</i>  |   |
| <p><b>История физической культуры.</b></p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> | <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> |
| <p><b>Физическая культура человека.</b></p> <p>Росто-весовые показатели.</p>  | <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p>  |
| <p><b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b></p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p>  | <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p>   |
| <p><b>Режим дня и его основное содержание.</b></p> <p>Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры.</p>                                      | <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p>           |
| <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>   | <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p>   |
| <p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спор-</b></p>  |   |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>том.</b><br/>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p>   | <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>   |
| <p><i>Легкая атлетика - 22 часа</i></p>   |   |
| <p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i></p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.<br/>Бег с ускорением от 30 до 50 м.<br/>Скоростной бег до 50 м.<br/>Бег на результат 60 м.</p> | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Овладение техникой длительного бега.</i></p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.<br/>Бег на 1200 м.</p>   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в длину.</i></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>   | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i></p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>   | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>  | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>   | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>   |
| <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>  | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>   |
| <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>  | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>  |
| <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>  |
| <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных</p>   | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для</p>  |

|  |  |
|--|--|
| способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.   | организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.   |
| <i>Овладение организаторскими умениями.</i><br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| <b>Гимнастика - 22 часа</b>  |  |
| <i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гимнастики.</i><br>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.   |
| <i>Освоение строевых упражнений.</i><br>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.   |
| <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i><br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.<br>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  |
| <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i><br>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).<br>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.   |
| <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i><br>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре  | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  |

|  |  |
|--|--|
| <p>соскок поворотом.<br/>         Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>   |  |
| <p><i>Освоение опорных прыжков.</i><br/>         Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p>  | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>  |
| <p><i>Освоение акробатических упражнений.</i><br/>         Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>  | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>   |
| <p><i>Развитие координационных способностей.</i><br/>         Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>  |
| <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i><br/>         Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>  |
| <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i><br/>         Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>  | <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>   |
| <p><i>Развитие гибкости.</i><br/>         Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>   |
| <p><i>Знания о физической культуре.</i><br/>         Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>   | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> |
| <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i></p>  |  |

|  |  |
|--|--|
| Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  |
| <i>Овладение организаторскими умениями.</i><br>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| <b>Спортивные игры – 31 час</b>  |  |
| <b>Баскетбол</b>   |  |
| <i>Краткая характеристика вида спорт. Требования к технике безопасности.</i><br>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.   | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   |
| <i>Освоение ловли и передач мяча.</i><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   |
| <i>Освоение техники ведения мяча.</i><br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   |
| <i>Овладение техникой бросков мяча.</i><br>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают                         |



|  |   |
|--|---|
|  | правила безопасности.   |
| <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i><br>Вырывание и выбивание мяча.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.   |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.   |
| <i>Освоение тактики игры.</i><br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков.<br>Нападение быстрым прорывом (1:0).<br>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                     |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i><br>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.<br>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| <b>Волейбол</b>  |   |
| <i>Краткая характеристика вида спорта.</i><br><i>Требования к технике безопасности.</i><br>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.<br>Правила техники безопасности.  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.   |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| <i>Освоение техники приёма и передач мяча</i><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные  |

|  |   |
|--|---|
| <p>Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>   | <p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i><br/>         Процесс совершенствования психомоторных способностей.<br/>         Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>   | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br/>         Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> |
| <p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</i><br/>         Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>   |
| <p><i>Развитие выносливости.</i><br/>         Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>  | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>   |
| <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i><br/>         Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.<br/>         Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>  | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i><br/>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>            |
| <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i><br/>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>            |
| <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br/>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>   |
| <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br/>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>  | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>   |
| <p><i>Освоение тактики игры.</i><br/>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>  | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p><i>Знания о спортивной игре.</i><br/>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> | <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>               |
| <p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</i><br/>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные</p>   | <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>                  |

|  |   |
|--|---|
| игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.   |   |
| <i>Овладение организаторскими умениями.</i><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.  |
| <b><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов</i></b>  |   |
| <i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i><br>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.<br>Правила техники безопасности.   | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.   |
| <i>Освоение техники лыжных ходов.</i><br>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  |
| <i>Знания.</i><br>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.                | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| <b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 часа</i></b>   |   |
| <i>Основные двигательные способности.</i><br>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость<br><i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных суставов<br><i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук.<br>Упражнения для развития силы ног. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.<br><br>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям.<br>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям.  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><i>Быстрота</i></p> <p>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).</p> <p>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i></p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p><i>Ловкость</i></p> <p>Упражнения для развития двигательной ловкости.</p> <p>Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p> | <p>телям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p> |
|---|---|

### 7 класс – 102 часа

| Тематическое планирование  | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|--|--|
| <i>Основы знаний – 4 ч</i>   |  |
| <p><b>История физической культуры.</b></p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>                          | <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>   |
| <p><b>Физическая культура человека.</b></p> <p>Росто-весовые показатели.</p>   | <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p>   |
| <p><b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b></p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p> | <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> |
| <p><b>Режим дня и его основное содержание.</b></p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки.</p> <p>Допинг.</p>   | <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>                                      |
| <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>   | <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p>  |
| <p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спор-</b></p>   |  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>том.</b><br/>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>   | <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>   |
| <p><b><i>Легкая атлетика - 20 часов</i></b></p>   |   |
| <p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i></p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м.<br/>Бег с ускорением от 40 до 60 м.<br/>Скоростной бег до 60 м.<br/>Бег на результат 60 м.</p> | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Овладение техникой длительного бега.</i></p> <p>Бег в равномерном темпе:<br/>мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.<br/>Бег на 1500 м.</p>                                    | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в длину.</i></p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.</p>  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i></p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>  | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>   |
| <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>   | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>   |
| <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>   | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>  |
| <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>  | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i><br/>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>  | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>   |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i><br/>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>  | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p> |
| <p><b><i>Гимнастика - 20 часов</i></b></p>   |   |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i><br/>История гимнастики.<br/>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.<br/>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p> | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.<br/>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>   |
| <p><i>Освоение строевых упражнений.</i><br/>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p>  | <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>   |
| <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i><br/>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.<br/>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p>   | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>  |
| <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i><br/>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).<br/>Девочки: с обручами, булавами, большим</p>   | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br/>Составляют комбинации из числа разученных</p>   |



|  |  |
|--|--|
| мячом, палками.  | упражнений.  |
| <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i></p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>   | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>         |
| <p><i>Освоение опорных прыжков.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>  | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>        |
| <p><i>Освоение акробатических упражнений.</i></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>   | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>        |
| <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>                            |
| <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>  | <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>   |
| <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Знания о физической культуре.</i><br/>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>                                 | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> |
| <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i><br/>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>   |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i><br/>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p>   | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>    |
| <b>Спортивные игры – 29 часов</b>   |  |
| <b>Баскетбол</b>  |  |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорт. Требования к технике безопасности.</i><br/>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>  | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>   |
| <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i><br/><br/>Дальнейшее обучение технике движений.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>      |
| <p><i>Освоение ловли и передач мяча.</i><br/><br/>Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>      |
| <p><i>Освоение техники ведения мяча.</i><br/>Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   |
| <i>Овладение техникой бросков мяча.</i><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.<br>Максимальное расстояние до корзины- 4,80 м. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i><br><br>Перехват мяча.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br>Дальнейшее обучение технике движений.  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.   |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br>Дальнейшее обучение технике движений.   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.   |
| <i>Освоение тактики игры.</i><br><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.<br>Нападение быстрым прорывом (2:1)  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                     |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i><br><br>Игра по правилам мини-баскетбола.<br>Дальнейшее обучение технике движений.  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| <b>Волейбол</b>  |   |
| <i>Краткая характеристика вида спорта.</i><br><i>Требования к технике безопасности.</i><br>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.<br>Правила техники безопасности.  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.   |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть                        | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в  |

|   |  |
|---|--|
| <p>и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>   | <p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Освоение техники приёма и передач мяча</i><br/>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.<br/>Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i><br/>Процесс совершенствования психомоторных способностей.<br/>Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>  | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br/>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> |
| <p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</i><br/>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>  |
| <p><i>Развитие выносливости.</i><br/>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>  | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>  |
| <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i><br/>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании</p>  | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>  |  |
| <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i><br/>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>            |
| <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i><br/>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>            |
| <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br/>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>  | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>   |
| <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i><br/>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>   |
| <p><i>Освоение тактики игры.</i><br/>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>   | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p><i>Знания о спортивной игре.</i><br/>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> | <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>               |
| <p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</i><br/>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых,</p>   | <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>  | <p>самостоятельных занятий при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>  |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i><br/>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>   | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>  |
| <p><b><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов</i></b></p>  |  |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i><br/>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.</p>   | <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>   |
| <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i><br/>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>   |
| <p><i>Знания.</i><br/>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> |
| <p><b><i>Элементы единоборств – 6 часов</i></b></p>   |  |
| <p><i>Овладение техникой приёмов</i><br/>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по</p>  | <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических</p>  |

|  |   |
|--|---|
| овладению приёмами страховки.  | способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.   |
| <i>Развитие координационных способностей</i><br>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.                                       | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.  |
| <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i><br>Силовые упражнения и единоборства в парах.  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.   |
| <i>Знания</i><br>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.                 | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах. |
| <i>Самостоятельные занятия</i><br>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.  | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  |
| <i>Овладение организаторскими способностями</i><br>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.  |
| <b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 часа</i></b>   |   |
| <i>Основные двигательные способности.</i><br>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость<br><i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.<br><br>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показа-  |

|  |   |
|--|---|
| <p>суставов</p> <p><i>Сила</i></p> <p>Упражнения для развития силы рук.</p> <p>Упражнения для развития силы ног.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><i>Быстрота</i></p> <p>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).</p> <p>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i></p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p><i>Ловкость</i></p> <p>Упражнения для развития двигательной ловкости.</p> <p>Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p> | <p>телям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p> |
|--|---|

#### 8 класс – 102 часа

| Тематическое планирование   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|--|
| <b>Что вам надо знать – 4 часа</b>  |  |
| <p><i>Физическое развитие человека</i></p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями.</p> | <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p> |
| <p><i>Самонаблюдение и самоконтроль</i></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.</p>  | <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>   |
| <p><i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные</p>  | <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых</p>   |



|  |   |
|--|---|
| <p>умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).</p>   | <p>двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>   |
| <p><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i><br/>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> | <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.<br/>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.<br/>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.<br/>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> |
| <p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i><br/>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p>  | <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>  |
| <p><i>Совершенствование физических способностей</i><br/>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>  | <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>  |
| <p><i>Адаптивная физическая культура</i><br/>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p>   | <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>  |
| <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i><br/>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>  | <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>  |
| <p><i>История возникновения и формирования физической культуры</i><br/>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации.</p>  | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.<br/>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>  |
| <p><i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i><br/>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских</p>  | <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| играх.   |  |
| <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i><br>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».  |
| <b>Спортивные игры – 29 часов</b>  |  |
| <b>Баскетбол</b>   |  |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Освоение ловли и передач мяча</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Освоение техники ведения мяча</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Овладение техникой бросков мяча</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br>Броски одной и двумя руками в прыжке.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Освоение индивидуальной техники защиты</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i><br>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.                    | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>  |
| <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>  |
| <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>   | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> |
| <b>Волейбол</b>  |   |
| <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Освоение техники приёма и передач мяча</i></p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>  | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в</p>                             |

|  |   |
|--|---|
|  | волейбол как средство активного отдыха.   |
| <p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i><br/> Дальнейшее обучение технике движений.</p> | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.  |
| <p><i>Развитие выносливости</i><br/> Дальнейшее развитие выносливости.</p>   | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.  |
| <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i><br/> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.<br/> Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>   | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей  |
| <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i><br/> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p>  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.            |
| <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i><br/> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p>   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.            |
| <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i><br/> Совершенствование координационных способностей.</p>  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.   |
| <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i><br/> Совершенствование координационных способностей.</p>   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.   |
| <p><i>Освоение тактики игры</i><br/> Дальнейшее обучение тактике игры.<br/> Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| <p><i>Знания о спортивной игре</i><br/> Терминология избранной спортивной игры;</p>  |   |

|  |  |
|--|--|
| техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.                    | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры.  |
| <i>Самостоятельные занятия</i><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.  | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.   | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.                       |
| <b>Гимнастика – 20 часов</b>   |  |
| <i>Освоение строевых упражнений</i><br>Команда «Прямо!»), повороты в движении направо, налево.   | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.   |
| <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i><br>Совершенствование двигательных способностей.   | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.   |
| <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i><br>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.   | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  |
| <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i><br>Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.<br>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.   |

|   |   |
|---|---|
| жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.   |   |
| <i>Освоение опорных прыжков</i><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).<br>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).   | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  |
| <i>Освоение акробатических упражнений</i><br>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.<br>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  |
| <i>Развитие координационных способностей</i><br>Совершенствование координационных способностей.   | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.  |
| <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i><br>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.   | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  |
| <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i><br>Совершенствование скоростно-силовых способностей.   | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.   |
| <i>Развитие гибкости</i><br>Совершенствование двигательных способностей.  | Используют данные упражнения для развития гибкости.   |
| <i>Знания о физической культуре</i><br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.            | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. |
| <i>Самостоятельные занятия</i><br>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.   | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i><br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.   | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.    |
| <b><i>Легкая атлетика – 20 часов</i></b>  |   |
| <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Низкий старт до 30 м<br>—от 70 до 80 м<br>—до 70 м.   | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>   | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p>   | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>        |
| <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>   | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Знания о физической культуре</i><br/>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>  |
| <p><i>Самостоятельные занятия</i><br/>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>   | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>  |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями</i><br/>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>  | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>   |
| <b><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов</i></b>   |  |
| <p><i>Освоение техники лыжных ходов</i><br/>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p>   | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>                           |
| <p><i>Знания</i><br/>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>  | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач</p> |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>  |
| <b>Элементы единоборств – 6 часов</b>   |   |
| <p><i>Овладение техникой приёмов</i></p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.</p>                         | <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| <p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p>                       | <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p>   |
| <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>  | <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>  |
| <p><i>Знания</i></p> <p>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.</p> | <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.</p>        |
| <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.</p>  | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>   |
| <p><i>Овладение организаторскими способностями</i></p> <p>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.</p>                            | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.</p>   |
| <b>Способы двигательной (физкультурной деятельности) – 3 часа</b>   |   |
| <p><i>Утренняя гимнастика</i></p>   | <p>Используют разученные комплексы</p>  |

|  |   |
|--|---|
| Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.   | упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                       |
| <i>Выбирайте виды спорт</i><br>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.<br>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров. | Выбирают вид спорта.<br>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.  |
| <i>Тренировку начинаем с разминки</i><br>Обычная разминка.<br>Спортивная разминка.<br>Упражнения для рук, туловища, ног.   | Составляют комплекс упражнений для общей разминки.  |
| <i>Повышайте физическую подготовленность</i><br>Упражнения для развития силы.<br>Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.<br>Упражнения для развития выносливости.<br>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.                 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |

### 9 класс – 102 часа

| Тематическое планирование  | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|---|
| <b>Что вам надо знать – 4 часа</b>   |   |
| <i>Физическое развитие человека</i><br>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития<br>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.<br>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.<br>Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.<br>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.<br>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.<br>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. |
| <i>Самонаблюдение и самоконтроль</i><br>Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.  | Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.   |
| <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i>   | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.   |

|  |  |
|--|--|
| <p>Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>   | <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>  |
| <p><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i><br/>         Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p> | <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.<br/>         Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.<br/>         Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p> |
| <p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i><br/>         Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>  | <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>   |
| <p><i>Совершенствование физических способностей</i><br/>         Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>   | <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>   |
| <p><i>Адаптивная физическая культура</i><br/>         Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p>  | <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>   |
| <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i><br/>         Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>   | <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>   |
| <p><i>История возникновения и формирования физической культуры</i><br/>         Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p>  | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.<br/>         Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>  |
| <p><i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i><br/>         Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней</p>  | <p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| Олимпиаде в Сочи в 2014 г.   |  |
| <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i><br>Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.<br>Допинг. Концепция честного спорта. | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».  |
| <b>Спортивные игры – 29 часов</b>  |  |
| <b>Баскетбол</b>   |  |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.                               | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Освоение ловли и передач мяча</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Освоение техники ведения мяча</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Овладение техникой бросков мяча</i><br><br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br>Броски одной и двумя руками в прыжке.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Освоение индивидуальной техники защиты</i><br><br>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i><br>Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.               | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных</i>  |  |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>способностей</i></p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>  |
| <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>  |
| <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>   | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>      |
| <b>Волейбол</b>  |   |
| <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Освоение техники приёма и передач мяча</i></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>  | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> |
| <p><i>Развитие координационных способностей</i></p>  |   |

|   |  |
|---|--|
| <p>(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>  |
| <p><i>Развитие выносливости</i></p> <p>Совершенствование выносливости.</p>  | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>  |
| <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>  | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>  |
| <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p> <p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>            |
| <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>            |
| <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>   |
| <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p>  | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>   |
| <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>Игра в нападении в зоне 3.</p> <p>Игра в защите.</p>  | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p><i>Знания о спортивной игре</i></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый</p>  | <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей-</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>  | <p>ствий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>   |
| <p><i>Самостоятельные занятия</i><br/>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> | <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями</i><br/>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>  | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>                       |
| <p><b><i>Гимнастика – 20 часов</i></b></p>  |   |
| <p><i>Освоение строевых упражнений</i><br/>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>   | <p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p>   |
| <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i><br/>Совершенствование двигательных способностей.</p>  | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>   |
| <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i><br/>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.</p>  | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>  |
| <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i><br/>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь.<br/>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.</p>   | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>   |
| <p><i>Освоение опорных прыжков</i><br/>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в</p>  | <p>Описывают технику данных упражнений и со-</p>  |

|  |   |
|--|---|
| длинину, высота 115 см).<br>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).  | ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  |
| <i>Освоение акробатических упражнений</i><br>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.<br>Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.                     | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  |
| <i>Развитие координационных способностей</i><br>Совершенствование координационных способностей.  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.  |
| <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i><br>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  |
| <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i><br>Совершенствование скоростно-силовых способностей.  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.   |
| <i>Развитие гибкости</i><br>Совершенствование двигательных способностей.   | Используют данные упражнения для развития гибкости.   |
| <i>Знания о физической культуре</i><br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.   |
| <i>Самостоятельные занятия</i><br>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.  | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i><br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.                                | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.  |
| <b><i>Легкая атлетика – 20 часов</i></b>   |   |
| <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.<br>Совершенствование двигательных способностей.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте |



|   |   |
|---|---|
|   | сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  |
| <i>Овладение техникой прыжка в длину</i><br>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.   | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i><br>Совершенствование техники прыжка в высоту.   | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.    |
| <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i><br>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  |
| <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i><br>Совершенствование скоростно-силовых способностей.   | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.  |
| <i>Знания о физической культуре</i><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и  |

|   |   |
|---|---|
| <p>упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | <p>основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>  |
| <p><i>Самостоятельные занятия</i><br/>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>   | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>   |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями</i><br/><br/>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>   | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>  |
| <p><b><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов</i></b></p>  |   |
| <p><i>Освоение техники лыжных ходов</i><br/><br/>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>  |
| <p><i>Знания</i><br/><br/>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>                           | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | травмах.   |
| <b>Элементы единоборств – 6 часов</b>  |  |
| <i>Овладение техникой приёмов</i><br>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.                         | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. |
| <i>Развитие координационных способностей</i><br>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.                       | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.   |
| <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i><br>Силовые упражнения и единоборства в парах.  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.  |
| <i>Знания</i><br>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.        |
| <i>Самостоятельные занятия</i><br>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.  | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.   |
| <i>Овладение организаторскими способностями</i><br>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.                            | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.   |
| <b>Способы двигательной (физкультурной деятельности) – 3 часа</b>  |  |
| <i>Утренняя гимнастика</i><br>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.   | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  |
| <i>Выбирайте виды спорт</i>  |  |

|   |  |
|---|--|
| <p>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.</p> <p>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.</p>                            | <p>Выбирают вид спорта.</p> <p>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.</p>  |
| <p><i>Тренировку начинаем с разминки</i></p> <p>Обычная разминка.</p> <p>Спортивная разминка.</p> <p>Упражнения для рук, туловища, ног.</p>   | <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки.</p>  |
| <p><i>Повышайте физическую подготовленность</i></p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |

## 8. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Объекты и средства материально – технического обеспечения курса литературного чтения

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 экземпляра на класс);
- К – полный комплект (на каждого ученика класса);
- Г – комплект необходимый в группах (1 экземпляр на 5 – 6 человек);
- Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на 2-х учеников)

| №<br>п/п   | Наименование объектов и средств<br>материально-технического обеспечения   | Количество | Примечание |
|--|---|------------|------------|
| <b>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b> |   |            |            |
| <b>1</b>   | <b><u>Учебники</u></b>  |            |            |
|  | В.И. Лях, М.Я.Виленнский «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов. – М.: Просвещение, 2015; В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов. – М.: Просвещение, 2015 | К          |            |
|  | <b><u>Методические пособия</u></b>  | Д          |            |
|  | 1. Беседы по методике и теории игры: В.Г. Марц. Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура).                                       | Д          |            |
|  | 2. Справочник учителя физической культуры/ авт.-  |            |            |

|                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
|                                      | сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2010.- 239с.<br>3. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.<br>4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.: Советский спорт, 2002. – 160 с: ил. | Д |   |
|                                      | <b><u>Книги для учителей</u></b>  | Д |   |
|                                      | 1. Меры безопасности на уроках физической культуры/ сост. Киселев П.А. – Волгоград: ООО «Экстремум», 2004-236с.   | Д |   |
|                                      | 2. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский цент «Академия», 2000. – 160 с.   | Д |   |
|                                      | 3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.  | Д |   |
|                                      | 4. Твой Олимпийский учебник: учебн. Пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др; Олимпийский комитет России.- 22-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2010.- 144с.: ил.   | Д |   |
|                                      | 5. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92с.  | Д |   |
|                                      | 6. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)  |   |   |
| 2                                    | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 104с.   | Д |   |
| <b>ЭКРАННО – ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ</b>    |   |   |   |
| 3                                    | <b><u>Интернет-ресурсы</u></b><br>1.Журнал «Физическая культура в школе»<br><a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a><br>2. Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре<br><a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> :   | Д |   |
|                                      |   | Д |   |
| <b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b> |   |   |   |
| 4                                    | Мультимедийный компьютер  | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ возможность выхода в Интернет. |
| 5                                    | Сканер  | Д |   |
| 6                                    | Принтер струйный  | Д |   |
| 7                                    | Мультимедиапроектор   | Д |   |

|   |   |   |                                       |
|---|---|---|---------------------------------------|
| 8                                       | Фотоаппарат                                     | Д |                                       |
| <b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b> |   |   |                                       |
| 9                                       | Стенка гимнастическая                           | Г |                                       |
| 10                                      | Бревно гимнастическое напольное                 | Г |                                       |
| 11                                      | Козел гимнастический                            | Г |                                       |
| 12                                      | Конь гимнастический                             | Г |                                       |
| 13                                      | Канат для лазания с механизмом крепления        | Г |                                       |
| 14                                      | Мост гимнастический подкидной                   | Г |                                       |
| 15                                      | Скамейка гимнастическая жесткая                 | Г |                                       |
| 16                                      | Комплект навесного оборудования                 | Г | В комплект входят перекладина, брусья |
| 17                                      | Коврик гимнастический                           | К |                                       |
| 18                                      | Маты гимнастические                             | Г |                                       |
| 19                                      | Мяч набивной 1кг.                               | Г |                                       |
| 20                                      | Мяч малый теннисный                             | К |                                       |
| 21                                      | Скакалка гимнастическая                         | К |                                       |
| 22                                      | Палка гимнастическая                            | К |                                       |
| 23                                      | Обруч гимнастический                            | К |                                       |
| <i>Легкая атлетика</i>                  |   |   |                                       |
| 24                                      | Планка для прыжков в высоту                     | Д |                                       |
| 25                                      | Стойка для прыжков в высоту                     | Д |                                       |
| 26                                      | Рулетка измерительная 10м.                      | Д |                                       |
| 27                                      | Номера нагрудные                                | Г |                                       |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i>      |   |   |                                       |
| 28                                      | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |                                       |
| 29                                      | Мячи баскетбольные                              | Ф |                                       |
| 30                                      | Жилетки игровые                                 | Г |                                       |
| 31                                      | Мячи волейбольные                               | Ф |                                       |
| 32                                      | Мячи футбольные                                 | Г |                                       |
| 33                                      | Насос   | Д |                                       |
| <b>СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ</b>           |   |   |                                       |
| 34                                      | Аптечка медицинская                             | Д |                                       |
| <b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН</b>              |   |   |                                       |
| 35                                      | Легкоатлетическая дорожка                       | Д |                                       |
| 36                                      | Сектор для прыжков в длину                      | Д |                                       |
| 37                                      | Игровое поле для мини-футбола                   | Д |                                       |
| 38                                      | Площадка игровая баскетбольная                  | Д |                                       |
| 39                                      | Площадка игровая волейбольная                   | Д |                                       |

