

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** составлена на основе следующих нормативно – методических документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897).
- Примерной ООП ООО (внесена в реестр ООП, протокол от 8 апреля 2015г., №1/15)
- ООП ООО «Средняя школа № 58с углубленным изучением предметов естественно-математического цикла»(утверждена приказом № 01-18/323 от 1.09. 2020 года).

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важным 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.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижения положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета физическая культура на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета физическая культура используются знания из других учебных предметов: биология, математика, физика, география, основы безопасности жизнедеятельности, иностранный язык, музыка и др.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение данного предмета отводится 3 часа в неделю, что при 34 учебных неделях составляет 102 часов в год. 5 класс-102 часов, 6 класс-102 часов, 7 класс-102 часов, 8 класс -102 часов, 9 класс-102 часов.

Промежуточная аттестация будет проходить в форме универсального зачета в 5-8 классах, который включает в себя тестирование школьников по 6 показателям:

ФИ	Выносливость 500,1000,1500 2000 и 3000м	Скорость 30,60,100м	Сила подтягивания (м), отжимания (д)	Ловкость челнок 4х9 и 11х18	Гибкость наклон (см)	Лыжная гонка 1,2,3км	оценка
----	---	------------------------	---	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	--------

9 класс – дифференцированный зачет.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом:

- 5 класс: спортивные игры-15 часов, гимнастика-3 часа, лёгкая атлетика-9 часов, лыжная подготовка-3 часа.
- 6 класс: 15 часов на обучение элементов игры в волейбол, та как в базовой части предусмотрено изучение одной спортивной игры, 9 часов на лёгкую атлетику, 3 часа на гимнастику с элементами акробатики, 3 часа на лыжную подготовку.
- 7 класс: 15 часов на обучение элементов игры в волейбол, та как в базовой части предусмотрено изучение одной спортивной игры, 3 часа на лёгкую атлетику, 3 часа на гимнастику с элементами акробатики, 3 часа на лыжную подготовку. Плюс 6 часов из базовой части (элементы единоборств) пошли на раздел лёгкая атлетика.
- 8 класс: 15 часов на обучение элементов игры в волейбол, та как в базовой части предусмотрено изучение одной спортивной игры , 3 часа на гимнастику с элементами акробатики, 3 часа на лыжную подготовку. Плюс 9 часов из базовой части (элементы единоборств) пошли на раздел лёгкая атлетика.
- 9 класс: 15 часов на обучение элементов игры в волейбол, та как в базовой части предусмотрено изучение одной спортивной игры , 3 часа на гимнастику с элементами акробатики, 3 часа на лыжную подготовку. Плюс 9 часов из базовой части (элементы единоборств) пошли на раздел лёгкая атлетика.

Цели и задачи курса

Цель учебного предмета «Физическая культура» — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*,
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*,
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*,
- расширение *межпредметных связей*
- *усиление оздоровительного эффекта*,

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

4. Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного(отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих

целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, Составляют из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составляют планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализируют эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. (5-7 класс)

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. (5-9 класс)

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. (8-9 класс)

Организация и проведение пеших туристических походов.(7-9 класс)

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (5-9 класс)

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.(5-7 класс)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.(5-9 класс).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. (6-9 класс)

Техника движений и ее основные показатели.(5-9 класс)

Спорт и спортивная подготовка.(7-9 класс)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».(5-9класс)

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.(5-9 класс)

Коррекция осанки и телосложения.(5-9 класс)

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. (5-9 класс)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). (5-9 класс)
- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. (5-9 класс)
- *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* (7-9 класс)
- Организация досуга средствами физической культуры. (8-9 класс)

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. (7-9 класс)

Оценка эффективности занятий. (9 класс)

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. (8-9 класс)

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). (9 класс)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. (5-9 класс)

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. (8-9 класс)

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).(8-9 класс)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). (5-9 класс)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). (9 класс)

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. (5-9 класс)
. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. (7-9 класс)

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. (5-9 класс)

Льжжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.(5-9 класс)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. (5-9 класс)

Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). (5-9 класс).

Содержание учебного предмета (курса)

Содержание курса 5-7 класс	Темы
Раздел 1. Знаний о физической культуре	
История физической культуры. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</i> Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	<i>Страницы истории</i> Зарождения 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. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	<i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональны</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>
<p>Раздел 2. Физическое совершенствование</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>5 класс</p> <p>История легкой атлетики.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>6 класс</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс</p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м.</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Скоростной бег до 60 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>

Беговые упражнения	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.</p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м.</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м.</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>
Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс 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 (1x1 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 с места; то же с шага; снизу вверх заданную высоту и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс 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 (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс</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 (1x1 м) с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов 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 трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p>
Развитие выносливости	<p>5-7 классы</p> <p>Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>5-7 классы</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 учетом возрастных и половых особенностей.</p>
Развитие скоростных способностей	<p>5-7 классы</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
Знания о физической культуре	<p>5-7 классы</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; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<p>5-7 классы</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
Овладение организаторскими умениями	<p>5-7 классы</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>
Гимнастика	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	<p>История гимнастики.</p> <p>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>
Организующие команды и приемы	<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>5 класс</p> <p>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>6 класс</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте</p> <p>7 класс</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг»</p>

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>5-7 классы</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>5-7 классы</p> <p><i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).</p> <p><i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>5 класс</p> <p><i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении.</p> <p><i>Девочки:</i> смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</p> <p>6 класс</p> <p><i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p><i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p> <p>7 класс</p> <p><i>Мальчики:</i> подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок.</p> <p><i>Девочки:</i> махом одной и толчком другой подъём переворот в упор на нижнюю жердь.</p>
Опорные прыжки	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5 класс</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>
Акробатические прыжки и комбинации	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>
Развитие координационных способностей	<p>5-7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега,</p>

	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	5-7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
Развитие скоростно-силовых способностей	5-7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Развитие гибкости	5-7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Знания о физической культуре	5-7 классы 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
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 классы 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
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
БАСКЕТБОЛ	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—6 классы 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). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений
Освоение ловли и передач мяча	5—6 классы 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). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
Освоение техники ведения мяча	5—6 классы Ведение мяча 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. 7 класс

	<p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>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>
Овладение техникой бросков мяча	<p>5—6 классы</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5—6 классы</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс</p> <p>Перехват мяча</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5—6 классы</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5—6 классы</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>
Освоение тактики игры	<p>5—6 классы</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5—6 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>
ВОЛЕЙБОЛ	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>5-7 классы</p> <p>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)</p>
Освоение техники приёма и передач мяча	<p>5-7 классы</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через</p>

	сетку
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике 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)	5-7 классы 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
Развитие выносливости	5-7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5-7 классы 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. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6-7 классы То же через сетку
Освоение техники прямого нападающего удара	5—9 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—9 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
Знания о спортивной игре	5—7 классы 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
Самостоятельные занятия прикладной	5—7 классы

физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, 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
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
ФУТБОЛ	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота . 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности
Освоение техники лыжных ходов	5класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. 6класс 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. 7класс 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.
Знания	5 классы 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
РАЗДЕЛ 3. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе

Содержание курса 8-9 класс	Тематическое планирование
Физическое развитие человека	8—9 классы

	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p>
Самонаблюдение и самоконтроль	<p>8-9 класс</p> <p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<p>8-9 класс</p> <p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p>
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	<p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	<p>8—9 классы</p> <p>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. 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>
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	<p>8—9 классы</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
Совершенствование физических способностей	<p>8—9 классы</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>
Адаптивная физическая культура	<p>8—9 классы</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>
Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>8—9 классы</p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>

История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. 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 Олимпиаде в Сочи в 2014 г.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	8-9 класс <i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м — до 70 м.
Овладение техникой прыжка в длину	8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.
Овладение техникой прыжка в высоту	8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	8 класс 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 трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.
Развитие скоростно-силовых способностей	8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Гимнастика	
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров
Освоение и совершенствование висов и упоров	8-класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упоре стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование способностей двигательных
Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
Самостоятельные занятия	8-9 класс Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и

	кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Освоение техники лыжных ходов	8- класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»
Знания	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
Баскетбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
Освоение тактики игры	8—9 классы 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)
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола.

	Совершенствование психомоторных способностей
ВОЛЕЙБОЛ	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым 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)	8 класс Дальнейшее обучение технике движений.
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей
Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий

Знания о спортивной игре	8—9 классы 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
Самостоятельные занятия	8—9 классы 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
Овладение организаторскими умениями	8-9 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча
Овладение техникой ударов по воротам	8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом
Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей

--	--

6. Тематическое планирование программного материала с определением основных видов учебной деятельности обучающихся в 5-9 классе

Таблица часов по классам

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.2	Легкая атлетика	27ч	27ч	27ч	27ч	27ч
2.3	Лыжные гонки	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.3	Спортивные игры:	33ч	33ч	33ч	33ч	33ч
2.3.2	Баскетбол	12	12	12	12	12
2.3.3	Волейбол	12	12	12	12	12
2.3.4	Футбол	9	9	9	9	9
Всего:		102ч	102ч	102ч	102ч	102ч
Итого:		510				

6. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности

Тематическое планирование 5-класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знаний о физической культуре		

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе</p>	<p style="text-align: center;"><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождения 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. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы.</p>	<p>Раскрытие истории возникновения и формирования физической культуры. Характеристика Олимпийских игр древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований Определение цели возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения Сравнение физических упражнений, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объяснение, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализирование положение Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p>Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Определение темпов своего роста регулярно контролируя длину своего тела. Регулярно измерять массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепление мышц и спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдение элементарных правил, снижающих риск появления болезни глаз. Раскрытие значения нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составление личных планов физического самовоспитания.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
		<p>Выполнение упражнений для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысление как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>.</p>	<p>Раскрытие понятия здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и Определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполнение упражнения утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретать спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивание и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдение основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполнение основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объяснение роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполнение теста на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измерение пульса до, вовремя и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p>	<p>Тренируются в парах с одноклассниками в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	
Раздел 2. Физическое совершенствование		
Легкая атлетика		
<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История легкой атлетики. 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. .</p>	<p>Изучение истории легкой атлетики и заполнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Описание техники выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Применение беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Беговые упражнения	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000м.</p>	<p>Описание техники выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Применение беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>Применение прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>Описание технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>Применение прыжковые упражнения для развития</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
		<p>физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс</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 (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя с места; то же с шага; снизу вверх на заданную высоту и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок</p> <p>Применение упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>5 класс.</p> <p>Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применение разученных упражнений для развития выносливости.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Развитие скоростно-силовых способностей	5 классы 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 учетом возрастных и половых особенностей.	Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей	5 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применение разученных упражнений для развития скоростных способностей.
Знания о физической культуре	5класс Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные с системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Осваивание упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5 класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорости, скоростно-силовых, скоростных и	Раскрытие значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	<p>координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Осваивание упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>5 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполнение контрольных упражнений и контрольные тесты по легкой атлетике. Составление 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>Гимнастика</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Изучение истории гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время физических упражнений.</p>
<p>Организующие команды и приемы</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p>	<p>Знают и различают строевые команды, четко</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	<p>5 класс</p> <p>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>выполнять строевые приемы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>5 класс</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описание техники общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составление комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>5 класс</p> <p><i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).</p> <p><i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описание техники общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составление комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>5 класс</p> <p><i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых</p>	<p>Описание техники данных упражнений.</p> <p>Составление гимнастических комбинации из числа разученных упражнений.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	<p>ног в висячем положении.</p> <p><i>Девочки:</i> смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</p>	
Опорные прыжки	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5 класс</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p>	Описание техники данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические прыжки и комбинации	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p>	Описание техники акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	<p>5 класс</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.</p>	Использование гимнастических и акробатических упражнений для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>5 класс</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>5 класс</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	Использование данных упражнений для развития скоростно-силовых способностей

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Развитие гибкости	5 класс Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с# предметами	Использование данных упражнений для развития гибкости
Знания о физической культуре	5 класс 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	Раскрытие значения 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
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5 класс 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
Овладение организаторскими умениями	5 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций 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
БАСКЕТБОЛ		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучение истории баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладение основными приёмами игры в баскетбол

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс 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
Освоение ловли и передач мяча	5 класс 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
Освоение техники ведения мяча	5 класс Ведение мяча 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
Овладение техникой бросков мяча	5 класс 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
Освоение индивидуальной техники защиты	5 класс 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

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс 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
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс 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
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».	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. 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
ВОЛЕЙБОЛ		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	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
Освоение техники приёма и передач мяча	5 класс Передача мяча сверху двумя руками на	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
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)	5 классы 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.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	5 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5 класс 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.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	5 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации 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
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	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
Знания о спортивной игре	5 класс 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).	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
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых,	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	силовых способностей и выносливости.	тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5 классы 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
ФУТБОЛ		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, 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
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	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
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3.	Организуют совместные занятия футболом 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 футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. 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
Освоение техники лыжных ходов	5класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	5 класс 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
РАЗДЕЛ 3. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз (подвижных перемен)	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	<p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p>
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p><i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

Тематическое планирование 6-класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР).</p>	<p>Раздел 1. Знаний о физической культуре Страницы истории Зарождения 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. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p>	<p>Раскрытие истории возникновения и формирования физической культуры. Изучение Олимпийских игр древности как явление культуры, раскрытие содержания и правила соревнований Определение цели возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p>
<p>Познай себя</p>		
<p>Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Определение темпа своего роста регулярно контролируя длину своего тела. Регулярное измерение массы своего тела с помощью напольных весов. Укрепление мышц и спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдение элементарных правил, снижающие риск появления болезни глаз.</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>		
<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p>	<p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Раскрытие понятий здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определение их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполнение упражнений утренней гимнастики. Разучивание и выполнение комплексов</p>

		упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Самоконтроль		
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Выполнение тестов на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерение пульса до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполнение дневника самоконтроля.
Первая помощь при травмах		
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Тренировка в парах с одноклассниками в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
Раздел 2. Физическое совершенствование		
Легкая атлетика		
Беговые упражнения	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.	Изучение истории легкой атлетики и заполнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Описание техники выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Демонстрирование вариативного выполнение беговых упражнений
Беговые упражнения	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м.	Описание техники выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Применение беговых упражнений для

		развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	<p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок</p> <p>Демонстрирование вариативного выполнение прыжковых упражнений</p> <p>Применение прыжковых упражнений для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	<p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок</p> <p>Демонстрирование вариативного выполнение прыжковых упражнений</p> <p>Применение прыжковых упражнения для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

Метание малого мяча	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 (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Описание техники метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок Применения упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Развитие выносливости	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применение разученных упражнений для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	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 учетом возрастных и половых особенностей.	Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применение разученных упражнений для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрытие значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Осваивание упражнений для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрытие значений легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

		Соблюдение техники безопасности. Осваивание упражнений для организации самостоятельных тренировок.
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Изучение истории гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различение предназначений каждого из видов гимнастики. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время физических упражнений.
Организуемые команды и приемы	Освоение строевых упражнений Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Знание и различие строевых команд, четко выполнять строевые приемы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Описание техники общеразвивающих упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описание техники общеразвивающих упражнений с предметами. Составление комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: махом одной и толчком другой подъём 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.	Описание техники данных упражнений. Составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений.

Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Описание техники данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические прыжки и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описание техники акробатических упражнений. Составление акробатических комбинаций из числа разученных упражнений
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	Использование гимнастических и акробатических упражнений для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Использование данных упражнений для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Использование данных упражнений для развития гибкости
Знания о физической культуре	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	Раскрытие значений гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказание страховки и помощь во время занятий, соблюдают технику

		<p>безопасности.</p> <p>Применение упражнений для организации самостоятельных тренировок</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	<p>Составление совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполнение обязанности командира отделения.</p> <p>Оказание помощи в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдение правил соревнований</p>
<p>БАСКЕТБОЛ</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности</p>	<p>Изучение истории баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладение основными приёмами игры в баскетбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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).</p>	<p>Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p>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>Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

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.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
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.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

		процессе игровой деятельности
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».	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнение правил игр, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
ВОЛЕЙБОЛ		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучение истории волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладение основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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)	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное	Игра по упрощённым правилам мини-	Организация совместных занятий волейболом со

развитие психомоторных способностей	волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнение правил игр, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
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 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	Использование игровых упражнений для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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.	Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

		устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделирование тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	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	Овладение терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризование технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководование правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию	Использование разученных упражнений, подвижные игры

прикладной подготовкой	физической	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	и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение умениями	организаторскими	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организация со сверстниками совместных занятий по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
ФУТБОЛ			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучение истории футбола и запоминание имен выдающихся отечественных футболистов. Овладение основными приёмами игры в футбол. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнение контрольных упражнений и тестов
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники	Описывание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча		Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Овладение техникой ударов по		Удары по воротам указанными способами на	Описание техники изучаемых игровых приёмов и

воротам	точность (меткость) попадания мячом в цель.	действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организация совместных занятий футболом со сверстниками, осуществление судейство игры. Выполнение правил игры, учение уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий футбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе,

		используют игру в футбол как средство активного отдыха
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучение истории лыжного спорта и запоминание имен выдающихся отечественных лыжников. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнение контрольных упражнений
Освоение техники лыжных ходов	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	Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	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	Раскрытие значений зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Раскрытие понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Применение правил оказания помощи при обморожениях и травмах
РАЗДЕЛ 3. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость,	Выполнение специально подобранные самостоя-

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	сила, быстрота, выносливость и ловкость <i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	тельные контрольные упражнения Выполнение разученных комплексов упражнений для развития гибкости. Оценивание своей силы по приведённым показателям
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполнение разученных комплексов упражнений для развития силы. Оценивание своей силы по приведённым показателям
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполнение разученных комплексов упражнений для развития быстроты. Оценивание своей быстроты по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполнение разученных комплексов упражнений для развития выносливости. Оценивание своей выносливости по приведённым показателям
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполнение разученных комплексов упражнений для развития ловкости. Оценивание своей ловкости по приведённым показателям

Тематическое планирование 7-класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Физическое развитие человека	7 класс <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении</i>	Использование знаний о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствование правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения

	<p><i>физических упражнений</i></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p>	<p>по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрытие значений нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
Самонаблюдение и самоконтроль	<p>7 класс</p> <p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<p>7 класс</p> <p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p>	<p>Раскрытие основ обучения технике двигательных действий и использование правил её освоения в самостоятельных занятиях. Обоснование уровня освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	<p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	<p>7 классы</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для</p>	<p>Продолжение усвоение основных гигиенических правил.</p> <p>Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме</p>

	<p>профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. 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>дня.Использование правил подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определение дозировки температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>7 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрытие причин 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>Совершенствование физических способностей</p>	<p>7 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>Обоснование положительного влияния занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, установление связи между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>7 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	<p>Обоснование целесообразности развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрытие содержание и направленность занятий</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>7 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения</p>	<p>Определение задач и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрытие её специфической связи с трудовой деятельностью</p>

	профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	человека
История возникновения и формирования физической культуры	7 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрытие истории возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	7 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. 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 Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрытие причин возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объяснение и доказывание, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	7 класс <i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	7 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м — до 70 м.	Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.

Овладение техникой прыжка в длину	7 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.
Овладение техникой прыжка в высоту	7 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	7 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 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 трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.
Развитие скоростно-силовых способностей	7 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрытие значений легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Освоение упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятий техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и	Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и

	координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составление совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измерение результатов, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказание помощи в подготовке мест проведения занятий. Соблюдение правил соревнований
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	7 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различие строевых команд. Чёткое выполнение строевых приёмов
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	7 класс Совершенствование двигательных способностей	Описание техники общеразвивающих упражнений и составление комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	7 класс Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описание техники общеразвивающих упражнений с предметами и составление комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	7-класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди,	Описание техники данных упражнений и составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений

	соскок	
Освоение опорных прыжков	7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°	Описание техники данных упражнений и составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	7 класс Мальчики: кувырок назад в упоре стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описание техники акробатических упражнений и составление акробатических комбинаций из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	7 классы Совершенствование координационных способностей	Использование гимнастических и акробатических упражнений для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	7 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	7 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие гибкости	7 классы Совершенствование способностей двигательных	Использование данных упражнений для развития гибкости
Знания о физической культуре	7 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрытие значений гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие физических способностей. Оказание страховки и помощи во время занятий, соблюдение техники безопасности. Владение упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	7 класс	Использование изученных упражнений в самостоя-

	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	7 класс Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
Лыжная подготовка		
Освоение техники лыжных ходов	7- класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон	Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	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	Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Применение правил оказания помощи при обморожениях и травмах
Баскетбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, по-	7 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок,	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выяв-

воротов и стоек	поворотов и стоек	ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение ловли и передач мяча	7 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение техники ведения мяча	7 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Овладение техникой бросков мяча	7 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	7 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Закрепление техники владения мячом и развитие	7 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование

координационных способностей	координационных способностей.	её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	7 классы 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)	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	7 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, осуществление судейство игры. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игр в баскетбол как средство активного отдыха
ВОЛЕЙБОЛ		
Овладение техникой передвижений, остановок, по-	7 классы Совершенствование техники передвижений, остановок,	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выяв-

воротов и стоек	поворотов и стоек	ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	7 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	7 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейство игры. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.
Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Использование игровых упражнений для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	7 класс Дальнейшее развитие выносливости.	Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для

		комплексного развития физических способностей.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	7 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для комплексного развития физических способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи	7 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	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
Освоение техники прямого нападающего удара	7 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Совершенствование координационных способностей	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Совершенствование координационных способностей	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	7 класс	Взаимодействие со сверстниками в процессе

	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий	совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	7 классы 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	Описание техники и тактики выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствование правилами техники безопасности. Объяснение правил и основ организации игры
Самостоятельные занятия	7 классы 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	Использование названий упражнений, подвижных игр и игровых заданий в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	7- класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организация 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
ФУТБОЛ		

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	7 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	7 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение техники ведения мяча	7 классы Совершенствование техники ведения мяча	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	7 классы Совершенствование техники ударов по воротам	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	7 классы Совершенствование техники владения мячом	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

		Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	7 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	7 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейство игры. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий футбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игру в футбол как средство активного отдыха

Тематическое планирование 8-класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности
------------------	---------------------------	-----------------------------

		учащихся
Физическое развитие человека	<p>8 класс</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p>	<p>Использование знаний о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Применение правил профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрытие значений нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
Самонаблюдение и самоконтроль	<p>8 класс</p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<p>8 класс</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p>	<p>Раскрытие основ обучения технике двигательных действий и использование правил её освоения в самостоятельных занятиях. Обоснование уровня освоенности новых двигательных</p>

		действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	8 класс 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. 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	Продолжение усвоение основных гигиенических правил. Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использование правил подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определение дозировки температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8 класс Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрытие причин возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование	8 класс	Обоснование положительного влияния

физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, установление связи между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	8 класс Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обоснование целесообразности развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрытие содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	8 класс Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определение задач и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрытие её специфической связи с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	8 класс Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрытие истории возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	8 класс Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	Раскрытие причин возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объяснение

	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	и доказывание, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	8 класс Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м — до 70 м.	Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.
Овладение техникой прыжка в длину	8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.
Овладение техникой прыжка в высоту	8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	Описание техники выполнения прыжковых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и

	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 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 трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p>	<p>устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Знания о физической культуре</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>Раскрытие значений легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Освоение упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятий техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Составление совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измерение результатов,</p>

		помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказание помощи в подготовке мест проведения занятий. Соблюдение правил соревнований
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различие строевых команд. Чёткое выполнение строевых приёмов
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8 классы Совершенствование двигательных способностей	Описание техники общеразвивающих упражнений и составление комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описание техники общеразвивающих упражнений с предметами и составление комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Описание техники данных упражнений и составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°	Описание техники данных упражнений и составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упоре стоя ноги врозь; кувырок	Описание техники акробатических упражнений и составление

	вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	акробатических комбинаций из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	8 класс Совершенствование координационных способностей	Использование гимнастических и акробатических упражнений для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способ- ностей и силовой выносли- вости	8 класс Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно- силовых способностей	8 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие гибкости	8 класс Совершенствование способностей двигательных	Использование данных упражнений для развития гибкости
Знания о физической куль- туре	8 класс Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрытие значений гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие физических способностей. Оказание страховки и помощи во время занятий, соблюдение техники безопасности. Владение упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	8 класс Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Использование изученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление само- контроля за физической нагрузкой во

		время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8 класс Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
Лыжная подготовка		
Освоение техники лыжных ходов	8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон	Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	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	Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Применение правил оказания помощи при обморожениях и травмах
Баскетбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 класс Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного

		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8 класс Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 класс Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8 класс Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>8 класс 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>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>8 класс Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, осуществление судейство игры. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на</p>

		открытом воздухе, использование игр в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 класс Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейство игры. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.
Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных	8 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Использование игровых упражнений для развития названных координационных способностей

действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости.	Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для комплексного развития физических способностей.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8 класс Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для комплексного развития физических способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	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
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопас-

		ности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Совершенствование координационных способностей	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Совершенствование координационных способностей	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	8 класс 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	Описание техники и тактики выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Применение правил техники безопасности. Объяснение правил и основ организации игры
Самостоятельные занятия	8 класс	Использование названий упражнений,

	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	подвижных игр и игровых заданий в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организация 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
Футбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 класс Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

		действий, соблюдение правил безопасности
Освоение техники ведения мяча	8 класс Совершенствование техники ведения мяча	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	8 класс Совершенствование техники ударов по воротам	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Совершенствование техники владения мячом	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	8 класс Совершенствование тактики игры	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейство игры. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий футбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игру в футбол как средство активного отдыха

Тематическое планирование 9-класс

№ темы	Наименование разделов и тем курса	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Физическая культура как область знаний		
1.1	История	* История зарождения олимпийского	Характеризовать виды

	физической культуры	<p>движения в России.</p> <p>*Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>* Современные Олимпийские игры.</p> <p>*Физическая культура в современном обществе.</p> <p>*Организация и проведение пеших туристских походов.</p> <p>*Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>спорта, входящие в программу Олимпийских игр.</p> <p>Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>
1.2	Физическая культура (основные понятия)	<p>* Физическое развитие человека.</p> <p>*Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>* Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. *Адаптивная физическая культура.</p> <p>*Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>*Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, разбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>
1.3	Физическая культура человека	<p>*Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>*Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>*Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>* Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определять дозировку температурного режима для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>

			Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>*Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.</p> <p>* Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	<p>* Самонаблюдение и самоконтроль. *Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>* Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>*Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регулировать (измерять) её разными способами.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности.</p>
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	*Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Самостоятельно осваивать упражнения с разной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать

		<p>* Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушении опорно - двигательного аппарата центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с разной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль над физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.</p>
3.2	Спортивно - оздоровительная деятельность.		
	Гимнастика основами акробатики	<p>*Организующие команды и приемы.</p> <p>*Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p> <p>-опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),</p> <p>-упражнения на перекладине (мальчики)</p> <p>- упражнения и комбинации на гимнастических брусьях упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических и гимнастических упражнений, опорных прыжков. и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических и гимнастических упражнений, опорных прыжков. предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок, уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении новых акробатических и гимнастических упражнений, опорных прыжков уметь анализировать их технику.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, опорных прыжков.</p>
	Легкая атлетика.	<p>*Беговые упражнения: (короткие, длинные, средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, разновидности челночного</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений и упражнений в метании, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные</p>

		бега бег с преодолением препятствий) *Прыжковые упражнения: (прыжки с места, с разбега в длину и в высоту) *Упражнения в метании малого мяча (с места, с разбега на дальность, в вертикальную цель, по движущейся мишени)	ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений и упражнений в метании. Применять беговые, прыжковые упражнения и упражнения в метании для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдать правила техники безопасности. Включать беговые, прыжковые упражнения и упражнения в метании в различные формы занятий физической культурой.
	Спортивные игры.		
	Волейбол	*Технико-тактические действия и приёмы игры, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. *Овладение техникой передвижений, стоек, остановок. * Прием и передача мяча стоя на месте и в движении; * Освоение техники подач. * Освоение техники прямого нападающего удара. *Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. *Игры по правилам, судейство.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.

	<p>Баскетбол</p>	<p>*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов</p> <p>*Ловля и передача мяча на месте и в движении</p> <p>*Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;</p> <p>* Групповые и индивидуальные тактические действия.</p> <p>*Игры по правилам, судейство.</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
	<p>Футбол, мини- футбол</p>	<p>*Специальные упражнения и технические действия без мяча</p> <p>*Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов.</p> <p>*Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)</p> <p>* Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. *Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>*Игры по правилам, судейство.</p>	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p>

<p>Лыжные гонки</p>	<p>*Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>*Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>*Подъем «елочкой» и торможение «плугом»; «упором». *Спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>*Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p>Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность</p>		
<p>Прикладная физическая подготовка</p>	<p>Прикладная физическая подготовка:</p> <p>*бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях:</p> <p>*лазание перелезание, ползание,</p> <p>* метание малого мяча по движущейся мишени:</p> <p>*преодоление препятствий разной</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые</p>

		<p>сложности:</p> <p>* передвижение в висах и упорах.</p> <p>* Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.</p>	<p>качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
	<p>Общefизическая подготовка.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Организовывать и проводить занятия гимнастикой с элементами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать и проводить занятия лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать и проводить занятия лыжной подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать и проводить занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать и проводить занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Программа обеспечивается следующим учебно-методическим комплектом:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение

2. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение
4. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та
5. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. <http://gendocs.ru>

8. Планируемые результаты деятельности

Планируемые результаты за курс 5-9

Личностные:

- Готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (готовность и способность к ведению переговоров).
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира
- Наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

Метапредметные:

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- анализировать рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- критически оценивать содержание и форму текста.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Предметные:

Знания о физической культуре

результаты	контроль
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 	<p>Оценивание знаний по истории Олимпийского движения. Оценивание знаний по правилам техники безопасности, профилактике травматизма, подготовке мест занятий. Оценивание знаний терминологии видов спорта, включенных в программу.</p>

результаты	контроль
<p>режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

результаты	контроль
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>Контроль физической подготовленности.</p> <p>Оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки.</p> <p>Оценивание навыков проведения самостоятельных занятий.</p>

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

результаты	контроль
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Контроль выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне и перекладине</p> <p>Контроль техники выполнения строевых упражнений</p> <p>Контроль техники выполнения опорного прыжка</p> <p>Контроль техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Контрольное выполнение метание мяча 150 гр. на дальность.</p> <p>Контрольное выполнение прыжка в высоту и в длину.</p> <p>Контрольное выполнение метание мяча 150 гр. на дальность.</p> <p>Контрольное выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Контроль техники игровых приёмов в спортивных играх (волейболе, баскетболе, футболе)</p>

<p>разученных способов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Контрольное выполнение техники лыжных ходов, спусков, подъёмов , поворотов, торможений.</p> <p>Контрольное походе на дистанции 3 км на скорость.</p>
---	---

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.