
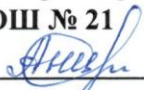




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» г. Белгорода**

| | | |
|---|---|---|
| <p align="center">«Рассмотрено» Руководитель ШМО Горягина И.Н.  Протокол № 5 от « 15 » июня 2023 г.</p> | <p align="center">«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ № 21 Анцибор О.А.  от « 28 » июня 2023 г.</p> | <p align="center">«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №21 Галкина М.А.  Приказ № 421 от « 28 » июня 2023 г.</p>  |
|---|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
уровня основного общего образования,
обеспечивающая реализацию ФГОС ООО
Базовый уровень
В новой редакции.**

Программа составлена
учителем физической культуры
Шипулиным В.В. Горягиной И.Н.

2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.
(ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА
5-9 КЛАССОВ)

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на-рода России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, обще-

ственно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий

физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилак-

тики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подби-

рать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации;

- влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека;

- адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- знать, что такое здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- знать правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- знать техническую подготовку и её значение для человека, основные правила технической подготовки;

- использовать двигательные действия, как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.

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

- использовать восстановительный массаж, как, средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой, банные процедуры, как, средство укрепления здоровья.

- 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, способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- использовать способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

- 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.

- составлять план-конспекты для самостоятельных занятий спортивной подготовкой, способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами для реализации цели и задач программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение меж предметных связей.

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

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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

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

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

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

Обоснование изменений и дополнений авторской (примерной) программы, внесенных ОУ

Раздел «Знания о физической культуре» изучается 3 часа в год, 1 час в 1-3 четверти из расчета 10 минут урока. Раздел «Способы физкультурной деятельности» изучается 3 часа в год, 1 час в 1-3 четверти из расчета 10-15 минут урока на протяжении 4-х уроков. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» по 2 часу, 1 час в 1 и 4 четверти из расчета 10-15 минут урока на протяжении 4-х уроков. Часы, отведенные на изучение разделов: знания о физической культуре, способы физической деятельности и физкультурно - оздоровительной деятельности, распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы в течение года (на 1 час изучаемой темы отводится 10 - 15 минут на протяжении 4-х уроков) и проводится комбинированными уроками со спортивно - оздоровительной деятельностью с общеразвивающей направленностью, следовательно, сохраняются все требования к содержанию изучаемого материала по разделам.

Уроки по разделам «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» проводятся комбинированно с уроками легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики с основами акробатики, элементы единоборств, вариативной части.

Обучающиеся, временно освобожденные от практической части предмета «Физическая культура», изучают теоретическую часть программного материала (метапредметные и предметные знания).

В связи с тем, что школа не располагает должными условиями инвариантный модуль «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Общее количество часов на раздел Лыжные гонки составляет 20 часов эти часы пропорционально распределены по разделам («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры»). В связи с этим в календарно-тематическое планирование вносятся соответствующие изменения. А так же в связи с тем, что с 2014 года введён в апробацию новый Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), рекомендуется включить в физическую подготовку школьников виды, входящие в комплекс ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
|-------------|---|----------------|---------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в год | | | | | |
| | Количество часов | 374 | 68 | 68 | 68 | 102 | 68 | |
| 1. | Знания о физической культуре | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 3. | Физическое совершенствование 344 ч. | | | | | | | |
| 3.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 3.2. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 4 | Двигательные умения и навыки. | | | | | | |
| 4.1. | Спортивные игры Баскетбол Волейбол Гандбол Футбол | 79 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 |
| 4.2. | Гимнастика | 60 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4.3. | Легкая атлетика | 76 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 |
| 4.4. | Лыжная подготовка (Лыжные гонки) | 66 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4.5 | Элементы единоборства | 19 | - | - | 6 | 6 | 7 |
| 4.6 | Прикладно-ориентированная подготовка | 46 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 5. | Модуль «Самбо» | 34 | - | - | - | 34 | - |
| | Упражнения общеразвивающей направленности | В процессе урока | | | | | |

**Тематическое планирование 5 класс
2 ч в неделю, всего 68 ч**

| | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---|--|---|
| | Раздел I. Основы знаний | |
| История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| Физическая культура человека | Познай себя Росто-весовые показатели. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. |

| | | |
|--|---|--|
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. |
| Режим дня и его основное содержание. | <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. | Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок. |

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика

| | | |
|---------------------------|---|---|
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега 5 класс История лёгкой 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. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. |
|---------------------------|---|---|

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | <p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> | <p>ки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> |
| <p>Прыжковые упражнения</p> | <p>Овладение техникой прыжка в длину 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту 5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Метание малого мяча</p> | <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 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 (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. | |
| Развитие выносливости | 5 класс Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 5 класс Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных способностей | 5 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| Знания о физической культуре | 5 класс 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 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| Проведение самостоятельных занятий | 5 классы Упражнения и простейшие про- | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для |

| | | |
|---|--|---|
| нятий прикладной физической подготовкой | граммы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| Овладение организаторскими умениями | 5 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. |
| 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. Техника выполнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
| Организуящие команды и приёмы | Освоение строевых упражнений 5 класс 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. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5 классы Сочетание различных положе- | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>ний рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p> | |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> | <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</p> | <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Опорные прыжки</p> | <p><i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> | <p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Развитие координационных способностей</p> | <p>5 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, пе-</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | рекладине, 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 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 5 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | 5 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической культуре | 5 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 | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 5 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила само- | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |

| | | |
|---|--|---|
| | контроля. Способы регулирования физической нагрузки | |
| Овладение организаторскими умениями | 5 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| Баскетбол | | |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 5 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). | 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 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). | 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 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение техникой бросков мяча</p> | <p>5 классы 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>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> | <p>5 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>5 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют 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>5 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Освоение тактики игры</p> | <p>5 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьи-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | руют 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. |
| 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 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | 5 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | 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 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 пло- | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управ- |

| | | |
|--|---|--|
| | щадках. | лять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| <i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i> | 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; 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 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| <i>Развитие выносливости</i> 5 классы | 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 |
| <i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i> | 5 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 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |

| | | |
|--|--|---|
| | вперёд. То же через сетку | |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки | 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 | 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 классы 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. |
| Знания о спортивной игре | 5 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей- |

| | | |
|---|---|---|
| | 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 | ствий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 5 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 | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 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, оста- | 5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами бо- | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоя- |

| | | |
|--|---|---|
| новок, поворотов и стоек | ком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | тельно, 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 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 |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5 классы 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 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |

| | | |
|---|--|---|
| | 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 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. 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 | 5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 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 | 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. |

| | | |
|---|--|--|
| | лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | |
| Раздел 3. Развитие двигательных способностей | | |
| <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p> | <p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p> <p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p> | <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> |
| <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережно-</p> | <p>Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе.</p> | <p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного от-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <i>му отношению к природе (экологические требования)</i> | Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | ношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |
|--|---|---|

**Тематическое планирование 6 классы
2 ч в неделю, всего 68 ч**

| | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--|---|---|
| Раздел I. Основы знаний | | |
| История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Страницы истории 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. | Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие | Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля |

| | | |
|---|---|---|
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | Первая помощь при травмах Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов. |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки | | |
| Легкая атлетика | | |
| Беговые упражнения | <p>Овладение техникой спринтерского бега 6 класс 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. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> | <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> |
| Прыжковые упражнения | <p>Овладение техникой прыжка в длину 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту 6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | упражнений, соблюдают правила безопасности правила безопасности |
| Метание малого мяча | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 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 (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | 6 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 6 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 учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных способностей | 6 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| Знания о физической культуре | 6 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра- | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо- |

| | | |
|---|--|---|
| | зучиваемых 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 | способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> | 6 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i> | 6 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий | Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. |
| Гимнастика | | |
| <i>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</i> | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасно- | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техни- |

| | | |
|--|---|---|
| | сти и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений | ки безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
| Организирующие команды и приёмы | Освоение строевых упражнений 6 класс 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. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 6 классы 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 6 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусках | Освоение и совершенствование висов и упоров 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |

| | | |
|---|--|--|
| | из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. | |
| Опорные прыжки | <i>Освоение опорных прыжков 6 класс</i> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Акробатические упражнения и комбинации | <i>Освоение акробатических упражнений 6 класс</i> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | 6 классы 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 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 6 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 6 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |

| | | |
|---|---|---|
| Развитие гибкости | 6 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической культуре | 6 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 | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 6 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 | 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 | 6 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| Баскетбол | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p> | <p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p> | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>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).</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение ловли и передач мяча</p> | <p>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).</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение техники ведения мяча</p> | <p>6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение техникой бросков мяча</p> | <p>6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | корзины — 3,60 м. | процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты | 6 классы 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 |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 6 классы 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 | 6 классы 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 | 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) 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 | 6 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 за- |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>нятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> |
| Волейбол | | |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> | <p>Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p> | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> |
| <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> | <p>6 классы 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> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><i>Освоение техники приёма и передачи мяча</i></p> | <p>6 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> | <p>6 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство ак-</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | тивного отдыха |
| <i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений к согласованию движений и ритму)</i> | 6 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 :1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| <i>Развитие выносливости</i> 6 классы | 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 |
| <i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i> | 6 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 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| <i>Освоение техники</i> | 6 классы То же через сетку | Описывают технику изучаемой техники |

| | | |
|--|--|---|
| <i>нижней прямой подачи</i> | | мых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> | 6 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 |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> | 6 классы 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 |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | 6 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | 6 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Знания о спортивной игре</i> | 6 классы Терминология избранной спортивной игры; техника | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характери- |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> | <p>зуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> |
| <p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i></p> | <p>6 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</p> | <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p> | <p>6 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p> | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> |
| Футбол | | |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</i></p> | <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и оста-</p> | <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Со-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | новок. Правила техники безопасности | блюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | 6 классы Дальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i> | 6 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением 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 |
| <i>Овладение техникой ударов по воротам</i> | 6 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> | 6 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 |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | 6 классы 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 иг- |

| | | |
|---|---|--|
| <i>ностей</i> | | ровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 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. | 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 | 6 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. 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 | 6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в |

| | | |
|--|---|--|
| | | процессе прохождения дистанций |
| Знания | 6 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 | 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. Развитие двигательных способностей | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстро- | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по при- |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>ту</p> <p>Выносливость Упражнения для развития выносливости</p> <p>Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p> | <p>ведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> |
| <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p> | <p>Туризм 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 7 класс
3 ч в неделю, всего 102ч**

| | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--|----------------------------------|---|
| | Раздел I. Основы знаний | |

| | | |
|---|---|---|
| Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе | Страницы истории Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Влияние физических упражнений на основные системы организма | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие | <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | Заполняют дневник самоконтроля |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | Первая помощь при травмах Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки | | |
| Легкая атлетика | | |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м Овладение техникой длительного бега | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p> | <p>по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Прыжковые упражнения</p> | <p>Овладение техникой прыжка в длину 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги» Овладение техникой прыжка в высоту 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту способом «перешагивание».</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Метание малого мяча</p> | <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча</p> | <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | |
| Развитие выносливости | 7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 7 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 учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных способностей | 7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| Знания о физической культуре | 7 классы 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 лег- | Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |

| | | |
|---|--|---|
| | коатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | |
| <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> | 7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i> | 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Гимнастика | | |
| <i>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</i> | 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 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Организирующие команды и приёмы</p> | <p>Освоение строевых упражнений 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> | <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p> | <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 7 классы 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> | <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, бревне, перекладине</p> | <p>Освоение и совершенствование висов и упоров 7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). | |
| Опорные прыжки | <p><i>Освоение опорных прыжков</i> 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p> | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Акробатические упражнения и комбинации | <p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полупагат. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).</p> | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | <p>7 классы 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</p> | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |

| | | |
|---|---|---|
| | упражнений и инвентаря. Комплекс упражнений степ-аэробики (девочки). | |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | 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 | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической культуре | 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 | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 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 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение органи- | 7 классы | Составляют совместно с |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| <i>заторскими умениями</i> | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | 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

| | | |
|---|---|---|
| <i>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</i> | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | 7 класс Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение ловли и передач мяча</i> | 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 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение техники ведения мяча</i> | 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | | |
|---|--|---|
| | в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение техникой бросков мяча</i> | <i>7 класс</i> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> | <i>7 класс</i> Перехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>7 класс</i> Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>7 класс</i> Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | <i>7 класс</i> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное напа- | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения так- |

| | | |
|--|---|--|
| | дение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | тики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> | <i>7 класс</i> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Волейбол | | |
| <i>Краткая характеристика вида спорта.</i> | <i>Требования к технике безопасности</i> 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 |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | <i>7 классы</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение техники приёма и передач мяча</i> | <i>7 классы</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мя- | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>ча над собой. То же через сетку. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.</p> | <p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> |
| <p>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)</p> | <p>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</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> |
| <p>Развитие выносливости 7 классы</p> | <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> |
| <p>Развитие скоростных и скоростно-</p> | <p>7 классы Бег с ускорением, изменением</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время</p> |

| | | |
|---|---|--|
| силовых способностей | <p>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.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> | <p>игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> |
| Освоение техники нижней, верхней прямой подачи | <p>7 классы То же через сетку. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Освоение техники прямого нападающего удара | <p>7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <p>7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| Закрепление тех- | 7 классы | Моделируют технику осво- |

| | | |
|---|--|---|
| <i>ники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | енных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | 7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Знания о спортивной игре</i> | 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 | 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 |
| <i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> | 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 за- | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |

| | | |
|--|---|---|
| | дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i> | <i>7 классы</i> 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 | | |
| <i>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</i> | 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 |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | <i>7 классы</i> Дальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i> | <i>7 классы</i> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и | 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 |

| | | |
|---|---|--|
| | диагонали. | действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение техникой ударов по воротам</i> | <i>7 классы</i> Продолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>7 классы</i> 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 |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>7 классы</i> 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 |
| <i>Освоение тактики игры</i> | <i>7 класс</i> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> | <i>7 класс</i> Дальнейшее закрепление техники | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к со- |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>пернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) | | |
| <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> | <p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.</p> <p>Правила техники безопасности</p> | <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</p> |
| <p>Освоение техники лыжных ходов</p> | <p>7 класс</p> <p>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Торможение и поворот на лыжах упором. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику основных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> |
| <p>Знания</p> | <p>7 классы</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение за-</p> | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для раз-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>нятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p> | <p>вития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> |
|--|---|---|

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

| | | |
|---|--|--|
| <p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> <i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</i></p> | <p>Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p>Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p>Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p>Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p>Выносливость Упражнения для развития выносливости</p> <p>Ловкость</p> | <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> |
|---|--|--|

| | | |
|---|---|---|
| | <p>Упражнения для развития двигательной ловкости.</p> <p>Упражнения для развития локомоторной ловкости</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p> | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> |
| <p><i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</i></p> | <p>Туризм</p> <p>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

8 класс

3 ч в неделю, 102 часа

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--|---|---|
| Раздел 1. Что вам надо знать | | |
| <p>Физическое развитие человека</p> | <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>8 классы</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p>Роль опорно-</p> | <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются прави-</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8 классы</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>лами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> |
| <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> | <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8 классы</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>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> | <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8 классы</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).</p> | <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p> |
| <p>Личная гигиена в процессе занятий физиче-</p> | <p>8 классы</p> <p>Общие гигиенические</p> | <p>Продолжают усваивать основные гигиенические</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <i>скими упражнениями</i> | 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. | правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. |
| <i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i> | 8 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| <i>Совершенствование физических способностей</i> | 8 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> | 8 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| <i>История возникновения и формирования физической культуры</i> | 8 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпий- |

| | | |
|---|--|---|
| | 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) | ские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований |
| <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории</i> | 8 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | | |
| Баскетбол | | |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | 8 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение ловли и передач мяча</i> | 8 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 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 | 8 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | 8 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты | 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, воз- |

| | | |
|---|---|---|
| | способностей. | никающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | <i>8 классы</i> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> | <i>8 классы</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Футбол | | |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | <i>8 классы</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения |

| | | |
|--|--|---|
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i> | <i>8 класс</i> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение техники ведения мяча</i> | <i>8 классы</i> Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение техникой ударов по воротам</i> | <i>8 классы</i> Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>8 классы</i> Совершенствование техники владения мячом | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения |

| | | |
|---|---|--|
| | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>8 классы</i> Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | <i>8 классы</i> Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> | <i>8 классы</i> Дальнейшее развитие психомоторных способностей | 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 |

| Волейбол | | |
|---|--|--|
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | 8 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение техники приёма и передач мяча</i> | 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> | 8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |

| | | |
|---|---|--|
| <p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i></p> | <p>8 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> |
| <p><i>Развитие выносливости</i></p> | <p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> |
| <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i></p> | <p>8 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> |
| <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p> | <p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p> | <p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>8 классы</i> Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>8 классы</i> Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | <i>8 класс</i> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Знания о спортивной игре</i> | <i>8 классы</i> 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 по- | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> | |
| <i>Самостоятельные занятия</i> | <p>8 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</p> | <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i> | <p>8 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p> | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> |
| Гимнастика | | |
| <i>Освоение строевых упражнений</i> | <p>8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> | <p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p> |
| <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> | <p>8 классы Совершенствование двигательных способностей</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> | <p>8 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> | <p>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; кувырок вперёд; соскок. 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</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Освоение опорных прыжков</p> | <p>8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Освоение акробатических упражнений</p> | <p>8 класс Мальчики: кувырок назад в упор 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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | упражнений и упражнений ритмической гимнастики. | |
| Развитие координационных способностей | 8 классы Совершенствование координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 8 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> | 8 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| <i>Развитие гибкости</i> | 8 классы Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической культуре | 8 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| Самостоятельные занятия | 8 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 8 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие |

| | | |
|---|--|---|
| | направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| Лёгкая атлетика | | |
| <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> | 8 класс Низкий старт до 30 м —от 70 до 80 м —до 70 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> | 8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись». | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> | <p>8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> | <p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м)</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариатив-</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>(девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> | <p>ное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> | <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> |
| <i>Знания о физической культуре</i> | <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> |
| <i>Самостоятельные занятия</i> | <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе</p> | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само-</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых. | контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i> | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) | | |
| <i>Освоение техники лыжных ходов</i> | 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». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | <p>обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.</p> | |
| Знания | <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p> | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> |
| Элементы единоборств | | |
| Овладение техникой приёмов | <p>8 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p> | <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | | совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Развитие координационных способностей | 8 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 8 классы Силовые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Знания | 8 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах |
| Самостоятельные занятия | 8 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими способностями | 8 классы Подготовка мест занятий. | Составляют совместно с учителем простейшие |

| | | |
|--|--|--|
| | Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом | комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи |
| | Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | |
| <i>Утренняя гимнастика</i> | 8 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| <i>Выбирайте виды спорта</i> | 8 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров | Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности |
| <i>Тренировку начинаем с разминки</i> | 8 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| <i>Повышайте физическую подготовленность</i> | 8 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и ско- | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>ростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p> | <p>за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| | Коньки | |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i></p> | <p>8 классы Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду</p> | <p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| | Хоккей | |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i></p> | <p>8 классы Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним</p> | <p>С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток</p> |
| | Бадминтон | |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i></p> | <p>8 классы Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости</p> | <p>Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон</p> |
| | Скейтборд | |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i></p> | <p>8 классы Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и</p> | <p>Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнова-</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | освоение начальных навыков. Катание с горки | ния по слалому на роликовой доске |
| Атлетическая гимнастика | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 8 классы Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| После тренировки | 8 классы Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | Используют упражнения на расслабление после тренировки |
| Ваш домашний стадион | 8 классы Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь |
| Рефераты и итоговые работы По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике | | |

9 класс
2 ч в неделю, 68 часа

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|-------------------------------------|--|---|
| Раздел 1. Что вам надо знать | | |
| Физическое развитие человека | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма 9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго- | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>обеспечения</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p> <p>9 классы</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p> | <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> |
| <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p> | <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>9 классы</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> | <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p> |
| <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> | <p>9 классы</p> <p>Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p> | <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> |
| <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> | <p>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> | <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <i>Адаптивная физическая культура</i> | 9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> | 9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i> | 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. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
| <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории</i> | 9 классы Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | | |
| Баскетбол | | |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | 9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя |

| | | |
|---|---|---|
| | | и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение ловли и передач мяча</i> | <i>9 классы</i> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение техники ведения мяча</i> | <i>9 классы</i> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение техникой бросков мяча</i> | <i>9 классы</i> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке, после ведения. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение индивиду-</i> | <i>9 класс</i> | Описывают технику изу- |

| | | |
|--|--|---|
| <i>альной техники защиты</i> | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | чаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> | 9 класс Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | 9 класс Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | 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 «защлон», восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> | 9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управ- |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>ляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> |
| | Футбол | |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | <p>9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i> | <p>9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <i>Освоение техники ведения мяча</i> | <p>9 классы Совершенствование техники ведения мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение техникой ударов по воротам</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование техники владения мячом | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику |

| | | |
|---|--|---|
| | | освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> | <i>9 классы</i> Дальнейшее развитие психомоторных способностей | 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 |
| Волейбол | | |
| <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Освоение техники приёма и передач мяча</i> | <i>9 класс</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их |

| | | |
|--|---|---|
| | мяча сверху, стоя спиной к цели | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> | 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| <i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, спо-</i> | 9 класс Совершенствование координационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |

| | | |
|--|---|---|
| <i>способностей к согласованию движений и ритму)</i> | | |
| Развитие выносливости | 9 класс Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | 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 | 9 класс Прямой нападающий удар и блокировка, при встречных передачах | 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 координации | 9 классы Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьи- |

| | | |
|--|--|---|
| <i>ционных способностей</i> | | руют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> | 9 классы Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Освоение тактики игры</i> | 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| <i>Знания о спортивной игре</i> | 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 | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| <i>Самостоятельные занятия</i> | 9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач |

| | | |
|---|---|---|
| | 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 | физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i> | <i>9 классы</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
| Гимнастика | | |
| <i>Освоение строевых упражнений</i> | <i>8</i> <i>9 класс</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> | <i>9 класс</i> Мальчики: подъём переворотом в упор. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением эле- | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>ментов размахивания и соскока вперёд прогнувшись.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.</p> | |
| Освоение опорных прыжков | <p>9 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| Освоение акробатических упражнений | <p>9 класс</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p> <p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| Развитие координационных способностей | <p>9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <p>9 классы</p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух</p> | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). | |
| <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| <i>Развитие гибкости</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| <i>Знания о физической культуре</i> | <i>9 классы</i> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| <i>Самостоятельные занятия</i> | <i>9 классы</i> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| <i>Овладение организаторскими умениями</i> | <i>9 классы</i> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| Лёгкая атлетика | | |
| <i>Овладение техникой</i> | <i>9 класс</i> | Описывают технику вы- |

| | | |
|---|---|---|
| <p><i>спринтерского бега</i></p> | <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p> | <p>полнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> | <p>9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> | <i>9 класс</i> Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> | <i>9 класс</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двухчетырёх шагов вперёд-вверх. Техническая | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе |

| | | |
|--|---|---|
| | подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения 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 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль 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 | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить сорев- |

| | | |
|---|--|---|
| | | нования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) | | |
| Освоение техники лыжных ходов | 9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют 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 | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют |

| | | |
|---|---|---|
| | | самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| Элементы единоборств | | |
| Овладение техникой приёмов | 9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Развитие координационных способностей | 9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Знания | 9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюда- |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p> | <p>ют технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p> |
| <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> | <p>9 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры</p> | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <p><i>Овладение организаторскими способностями</i></p> | <p>9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</p> | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p> |
| <p>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</p> | | |
| <p><i>Утренняя гимнастика</i></p> | <p>9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p> | <p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <p><i>Выбирайте виды спорта</i></p> | <p>9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми лет-</p> | <p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физи-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>ними и зимними видами спорта.</p> <p>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров</p> | <p>ческой подготовленности</p> |
| <p><i>Тренировку начинаем с разминки</i></p> | <p>9 классы</p> <p>Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p> | <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p> |
| <p><i>Повышайте физическую подготовленность</i></p> | <p>9 классы</p> <p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| | Коньки | |
| <p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности</i></p> | <p>9 классы</p> <p>Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду</p> | <p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| | Хоккей | |
| <i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i> | 9 классы Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним | С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток |
| | Бадминтон | |
| <i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i> | 9 классы Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон |
| | Скейтборд | |
| <i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i> | 9 классы Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки | Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске |
| | Атлетическая гимнастика | |
| <i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i> | 9 классы Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| После тренировки | 9 классы Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | Используют упражнения на расслабление после тренировки |
| Ваш домашний стадион | 9 классы Место для самостоятельных | Оборудуют с помощью родителей место для са- |

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| | занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь | мостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь |
| Рефераты и итоговые работы | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр**. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных),

а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уве-

ренности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не дали отрицательного эффекта.

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены **элементы единоборств**. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

Система оценок образовательных достижений.

(Формы организации учебного процесса и их сочетание, а также преобладающие формы текущего контроля знаний, умений, навыков)

- Педагогический контроль за физическим воспитанием учащихся включает две взаимосвязанные части: за учебным процессом и внеклассной работой. Он должен удовлетворять следующим требованиям: 1) быть индивидуальным; 2) проводиться систематически на всех этапах обучения; 3) обеспечивать обучающую, воспитывающую и развивающую направленность занятий; 4) охватывать все разделы школьной программы; 5) быть объективным; 6) давать возможность дифференцированной оценки каждого ученика.
- Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый.
- Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом уроке.
- Периодический контроль осуществляется учителем после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти.

- Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени школы.
- Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные (6) упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 5-9 классов

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5- 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильно исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценивание спортивных и подвижных игр

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры (например, в игре «Вытолкни из круга» игрок толкает партнёра так сильно, что тот падает); несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнании или нарушение основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

Оценка «5» ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.

Оценка «4» ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок

Оценка «3» ставится при одной-двух существенных ошибках.

Оценка «2» ставится при трёх существенных ошибках.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, висах, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски,) необходимо учитывать как результат (секунды, количество, длину, высоту), так и технику.

Обучающиеся временно *освобожденные* от практической части урока физической культуры, изучающие предмет по теме урока, оцениваются следующим образом:

Оценка за устный ответ:

Оценка «5» ставится, если ученик:

— показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала, полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;

— умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами. Самостоятельно и аргументировано

делать анализ, обобщения, выводы, устанавливать межпредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал, давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии, делать собственные выводы.

Формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий, правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу.

— самостоятельно, уверенно и безошибочно применять полученные знания в решении проблем на творческом уровне, допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя, имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу.

Оценка «4» ставится, если ученик:

— показывает знания всего изученного программного материала, даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий;

— материал излагает в определённой логической последовательности, допуская при этом одну негрубую ошибку или не более двух недочётов, может их исправить самостоятельно;

— делает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определений, понятий;

- допускает небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов;

— правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя;

— умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные связи;

— применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи, использует научные термины;

— не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточником (правильно ориентируются, но работает медленно), допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

Оценка «3» ставится, если ученик:

— усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

— материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;

— показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений, выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки;

— допускает ошибки и неточности в использовании научной терминологии;

— не использует в качестве выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;

— испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов.

— отвечает неполно на вопросы учителя;

— обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении теста учебника.

Оценка «2» ставится, если ученик:

— не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

— не делает выводов и обобщений;

— не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

— имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

— при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности

жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

Основная литература:

- В.И. Лях Рабочая программа физическая культура 5-9 класс. - М.: Просвещение, 2012.
- М.Я.Виленский. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. – М.: Просвещение, 2014.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | Имеется | % |
|--|------------------------|---------|-------------|
| 1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ) | | | |
| Дидактические карточки | 25 | 20 | 80 |
| Образовательные программы | 1 | 1 | 100 |
| Учебно-методические пособия и рекомендации | 1 | 1 | 100 |
| Журнал “Физическая культура в школе” | 1 | 1 | 100 |
| ИТОГО | | | 95% |
| 2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ | | | |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | 1 | 1 | 100 |
| ИТОГО | | | 100% |
| 3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ) | | | |

| | | | |
|---|----|----|-------------|
| Музыкальный центр | 1 | 1 | 100 |
| Мегафон | 1 | 1 | 100 |
| Итого | | | 100% |
| 4.ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ | | | |
| Аудиозаписи | 1 | 1 | 100 |
| Итого: | | | 100% |
| 5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | | |
| Бревно напольное (3 м) | 1 | 1 | 100 |
| Козел гимнастический | 1 | 1 | 100 |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 | 1 | 100 |
| Стенка гимнастическая | 5 | 4 | 80 |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 5 | 4 | 80 |
| Комплект навесного оборудования перекладина | 5 | 2 | 40 |
| мишени для метания | 5 | 4 | 80 |
| тренировочные баскетбольные щиты | 5 | 5 | 100 |
| Итого: | | | 80% |
| Мячи: набивной 1 кг и 2 кг | 25 | 5 | 20 |
| мяч малый (теннисный) | 25 | 13 | 52 |

| | | | |
|--|----|----|-----|
| мяч малый (мягкий) | 25 | 0 | 0 |
| мячи баскетбольные | 25 | 41 | 100 |
| мячи волейбольные | 25 | 16 | 64 |
| мячи футбольные - 56% | 25 | 25 | 100 |
| Палка гимнастическая | 25 | 25 | 100 |
| Скакалка детская | 25 | 25 | 100 |
| Мат гимнастический | 5 | 17 | 100 |
| Акробатическая до- рожка | 5 | 0 | 0 |
| Коврики: гимнастиче- ские, массажные | 5 | 10 | 100 |
| Кегли | 25 | 13 | 52 |
| Обруч пластиковый детский | 25 | 15 | 60 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 | 1 | 100 |
| Стойка для прыжков в высоту | 1 | 1 | 100 |
| Флажки: разметочные с опорой; стартовые | 1 | 0 | 0 |
| Лента финишная | 1 | 0 | 0 |

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учётом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Примерное содержание занятий 5—7 КЛАССЫ

Группы общей физической подготовки Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Бег на лыжах, коньках. Элементы единоборств и др.

Спортивные секции Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Гимнастика. Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты — висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; равновесие на бревне — ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика — кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнастика категории Б. Мальчики: опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая — упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья — упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика — кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

Бадминтон. Стойка; хват ракетки, удары справа и слева.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мета; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём; двусторонняя игра.

Гандбол. Стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра.

Хоккей. Бег на коньках лицом и спиной вперёд; торможение и повороты; прямой бросок с широким замахом; ведение шайбы из стороны в сторону; передача шайбы броском; приём шайбы; основная стойка вратаря; ловля шайбы ловушкой и отбивание клюшкой; двусторонняя игра.

Лёгкая атлетика. Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; прохождение дистанции до 30 км; спуски и подъёмы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

Конькобежный спорт. Скольжение на двух ногах, на одной ноге; повороты; торможение; старт.

Туристическая подготовка. В 5—6 классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и безопасности.

8—9 КЛАССЫ

Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения; бег на лыжах и коньках; спортивные и подвижные игры, элементы единоборств и др.

Спортивные секции

Гимнастика. Девушки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней, упор на верхней, спад в вис лёжа на бёдрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперёд, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; «полушпагат»; танцевальные шаги. Юноши: опорный прыжок — углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъём разгибом; брусья — стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперёд и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б.

Лёгкая атлетика. Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

Бадминтон. Поддача короткая, высоко-далёкая; удары слева, сверху и снизу; двусторонняя игра.

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Хоккей. Ведение шайбы; бросок шайбы слева без поворота и с поворотом; остановка шайбы клюшкой; остановка соперника грудью; отбивание вратарём шайбы клюшкой; двусторонняя игра.

Гандбол. Передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный и бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски⁴ и подъёмы в гору; преодоление простейших препятствий.

Туристическая подготовка. Ежегодно проводится не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и само страховка, первая помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В это приложение включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристских походов и слётов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Примерное содержание

Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования По видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

Спартакиады. Туристические слёты. Походы.

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.