

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Кызылбаевская средняя общеобразовательная школа»  
Шатровского района Курганской области

«Рассмотрено» на заседании  
МО эстетического цикла  
Протокол № 1  
«19» августа 2019г

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
«19» августа 20 19г  
К.Д. Курманова



«Утверждаю»  
Директор школы  
Приказ № 86 от 30.08.2019  
Т.В.Ефимова

**Рабочая учебная программа**

**Физическая культура**

**5-9 классы**

Составитель: Калимуллина Э.Ш. учитель  
физической культуры,  
I категория

2018 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования составлена в соответствии с:

1. Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2.п.10;ст12,п.7).
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г.№1644)
3. Уставом МКОУ «Кызылбаевская СОШ»
4. Основной образовательной программой ООО МКОУ «Кызылбаевская СОШ»
5. Примерной и авторской программой по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича (Линия УМК: Виленский М.Я. Физическая культура.5-7кл.:учеб.для общеобразоват.учреждений М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общей ред. М.Я.Виленского.-М.:Просвещение,2012. Лях В.И. Физическая культура. 8-9кл.:учеб.для общеобразоват.учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ.ред. В.И.Ляха.-М.:Просвещение,2012
6. Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов и дисциплин МКОУ «Кызылбаевская СОШ»

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий

физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий..

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В школе нет материальной базы для проведения тем: «Плавание», «Элементы единоборств», «Гандбол», эти темы заменяются «Спортивными играми», «Лаптой», «ПУПАВ».

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года, всего 510 уроков за 5 лет.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

Предметные результаты по классам представлены в виде нормативов двигательной деятельности учащихся

#### 5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	8
Бег на лыжах 1 км (мин., с)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Кросс 1500м (мин., с)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Челночный бег 3*10						

#### 6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	36	29	21	23	18	15



Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000м (мин., с)	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30
Челночный бег 3*10						

#### 7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	6	5			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				19	15	11
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000м (мин., с)	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Челночный бег 3*10						
Бег 1500м (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

#### 8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000м (мин,с)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
Бег 3000м (мин,с)	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	6			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	6
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	18	19	20	20	21	23
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
Челночный бег 3*10						
Кросс 2000м (мин,с)				12,3	13,30	14,30
Кросс 3000м (мин,с)	16,30	17,30	18,30			

#### 9 класс

Контрольные упражнения	Нормативы
------------------------	-----------

	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м (мин,с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Бег 3000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	30	290
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				20	15	10
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
Челночный бег 3*10						
Кросс 2000м (мин,с)				11,30	12,30	13,30
Кросс 3000м (мин,с)	15,30	16,30	17,30			

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

#### ***История физической культуры.***

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### ***Физическая культура (основные понятия).***

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### ***Физическая культура человека.***

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

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

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

*Русская Лепта* Игра по правилам

### ***Прикладно-ориентированная подготовка.***

Прикладно-ориентированные упражнения.

### ***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Общефизическая подготовка.

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

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### ***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### ***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### ***Футбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости.

### ***Волейбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, прыгучести.

*Русская Лепта.* Развитие быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, глазомера.

## **ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)**

### **содержание учебного предмета по классам**

в соответствии с учебниками «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

### **5 класс**

**Основы знаний. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

#### ***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.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

### ***Физическая культура человека***

*Познай себя*

Росто-весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.

Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры.

Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

### **Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 93ч**

#### ***Легкая атлетика 21ч***

*Беговые упражнения 6ч*

Овладение техникой спринтерского бега

История легкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

*Прыжковые упражнения 3ч*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

*Метание малого мяча 3ч*

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

*Развитие выносливости* 3ч

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей* 3ч

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.

*Развитие скоростных способностей* 3ч

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч**

*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.

*Организуемые команды и приемы* 2ч

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)* 2ч

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)* 2ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

### *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 2ч*

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

### *Опорные прыжки 2ч*

#### Освоение опорных прыжков

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. ( козел в ширину, высота 80-100см)

### *Акробатические упражнения и комбинации 2ч*

#### Освоение акробатических комбинаций

Кувырок вперед и назад . стойка на лопатках.

### *Развитие координационных способностей 2ч*

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

### *Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч*

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

### *Развитие скоростно-силовых способностей 1ч*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

### *Развитие гибкости 2ч*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

### *Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

### *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### *Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

## ***Спортивные игры 38ч***

### Баскетбол. 10ч

#### *Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

#### *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч*

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

#### *Освоение ловли и передачи мяча 1ч*



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

*Освоение техники ведения мяча* 2ч

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков* 1ч

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты* 1ч

Вырывание и выбивание мяча

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей* 1ч

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей* 1ч

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры* 1ч

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 1ч

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. 10ч

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек* 1ч

Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники, приема и передачи мяча* 1ч

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 0,5ч

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)* 0,5ч

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 так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

#### *Развитие выносливости 1ч*

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

#### *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 1ч*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

#### *Освоение техники нижней прямой подачи 1ч*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки

#### *Освоение техники прямого нападающего удара 1ч*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

#### *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

#### *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

#### *Освоение тактики игры 1ч*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).

#### *Знания о спортивной игре*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

#### *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение , сочетание приемов).

#### *Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

#### Русская лапта 8ч

#### *Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности*

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

#### *Освоение техники, основных приемов игры 4ч*

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

#### *Развитие выносливости 2ч*

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

#### *Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей 2ч*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

#### *Овладение организаторскими умениями*

Умение организовывать игру во внеурочное время.

### Футбол 10ч

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч*

Стойки игрока. Передвижение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения, остановки, повороты, ускорения)

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча. 2ч*

Ведение мяча по прямой с изменением движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам. 2ч*

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч*

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры. 2ч*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 1ч*

Игра по упрощенным правилам на площадках разным размером.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 16ч**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2ч*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов. 14ч*

Попеременный двушажный и одновременный бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой».

Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.

*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 техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей.** ( изучается без выделения отдельных часов)

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки 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 быстроту.

### Выносливость

Упражнения для развития выносливости

### Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)*

### 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.

### **ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9ч**

Что такое психоактивное вещество часть. Соблюдай безопасность. Кто и почему употребляет психоактивные вещества. Давление, влияние, ситуации. Ингалянты. Мое здоровье.

### **6 класс**

**Основы знаний. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

#### ***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.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

#### ***Физическая культура человека***

*Познай себя*

Росто-весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

### **Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 93 ч**

#### ***Легкая атлетика 21ч***

*Беговые упражнения 6ч*

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 15 до 30 м

Бег с ускорением от 30 до 50 м

Скоростной бег до 50 м

Бег на результат 60 м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

*Прыжковые упражнения 3ч*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

*Метание малого мяча 3ч*

Овладение техникой метания малого мяча

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.

*Развитие выносливости 3ч*

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей 3ч*

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.

*Развитие скоростных способностей 3ч*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

***Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч***

*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 упражнений.

*Организуемые команды и приемы 2ч*

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) 2ч*

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 2ч*

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусках 2ч*

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

*Опорные прыжки 2ч*

Освоение опорных прыжков

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Акробатические упражнения и комбинации 2ч*

Освоение акробатических комбинаций

Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью

*Развитие координационных способностей 2ч*

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

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч*

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей 1ч*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости 2ч*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

### *Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

### *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### *Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

### ***Спортивные игры 38ч***

#### ***Баскетбол. 10ч***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

#### *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч*

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

#### *Освоение ловли и передачи мяча 1ч*

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

#### *Освоение техники ведения мяча 1ч*

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

#### *Овладение техникой бросков 1ч*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

#### *Освоение индивидуальной техники защиты 1ч*

Вырывание и выбивание мяча

#### *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч*

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### *Освоение тактики игры 1ч*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

#### *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### ***Волейбол. 10ч***

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч*

Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники, приема и передачи мяча 1ч*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 0,5ч*

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)0,5ч*

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 так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости 1ч*

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

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей1ч*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи1ч*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки через сетку

*Освоение техники прямого нападающего удара1ч*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей1ч*

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей1ч*

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры1ч*

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

*Знания о спортивной игре*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*



Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

*Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Русская лапта 8ч

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности*

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

*Освоение техники, основных приемов игры 4ч*

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

*Развитие выносливости 2ч*

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

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей 2ч*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

*Овладение организаторскими умениями*

Умение организовывать игру во внеурочное время.

Футбол 10ч

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч*

Дальнейшее закрепление техники

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча 2ч*

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скоростиведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам. 2ч*

Продолжение освоения техникой ударов воротам.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч*

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей 1ч*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры 2ч*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч*

Игра по упрощенным правилам на площадках разным размером.

Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

***Лыжная подготовка. Лыжные гонки 16 ч***

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2ч*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов 14ч*

Одновременный двушажный и бесшажный ходы . Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «Сгорки на горку» и др.

#### 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 техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей** (изучается без выделения отдельных часов)

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки 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 быстроту.

#### Выносливость

Упражнения для развития выносливости

#### Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)*

#### 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.

#### **ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9ч**

Тревожность. Преодоление тревожности. Как начать разговор? Как поддерживать и завершать разговор? Манипулирование. Манипулирование и давление. Наркотики.

#### **7 класс**

**Основы знаний. Знания о физической культуре**(изучается без выделения отдельных часов)

#### ***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.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

### **Физическая культура человека**

*Познай себя*

Росто-весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.

Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры.

Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

### **Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 93ч**

#### **Легкая атлетика 21ч**

*Беговые упражнения 6ч*

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 30 до 40 м

Бег с ускорением от 40 до 60 м

Скоростной бег до 60 м

Бег на результат 60м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м.

*Прыжковые упражнения 3ч*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

*Метание малого мяча 3 ч*

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера. После броска вверх.

*Развитие выносливости 3ч*

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей 3ч*

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.

*Развитие скоростных способностей 3ч*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч**

*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 упражнений.

*Организирующие команды и приемы 2ч*

Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) 2ч*

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

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.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 2ч*

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусках 2ч*

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе;махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Опорные прыжки* 2ч

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок ноги врозь ( козел в ширину, высота 105-110см)

*Акробатические упражнения и комбинации* 2ч

Освоение акробатических комбинаций

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки : кувырок назад в полушпагат.

*Развитие координационных способностей* 2ч

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

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости* 1ч

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей* 1ч

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости* 2ч

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

***Спортивные игры* 38ч**

Баскетбол 10ч

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.* 1ч

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек* 1ч

Дальнейшее обучение технике движений

*Освоение ловли и передачи мяча* 1ч

Дальнейшее обучение технике движений.

*Освоение техники ведения мяча* 1ч

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

*Овладение техникой бросков* 1ч

Дальнейшее обучение технике движения.

Броски одной и двумя руками сместа и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4, 80 м

*Освоение индивидуальной техники защиты* 1ч

Перехват мяча

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей* 1ч

Дальнейшее обучение техники движений

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей* 1ч

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры* 1ч

Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 1ч

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений.

Волейбол 10ч

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* 1ч

Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники, приема и передачи мяча* 1ч

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 1ч

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

*Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму* 0,5ч

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 так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости* 0,5ч

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

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей* 1ч

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в

течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи*1ч

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки через сетку

*Освоение техники прямого нападающего удара*1ч

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*1ч

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*1ч

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры*1ч

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

*Знания о спортивной игре*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение , сочетание приемов).

*Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Русская лапта 8ч

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности*

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

*Освоение техники, основных приемов игры*4ч

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

*Развитие выносливости*2ч

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

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей*2ч

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

*Овладение организаторскими умениями*

Умение организовывать игру во внеурочное время.

Футбол 10ч

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч*

Дальнейшее закрепление техники

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча 2ч*

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам 2ч*

Продолжение освоения техникой ударов по воротам.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч*

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей 1ч*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры 2ч*

Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч*

Дальнейшее закрепление техники.

***Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 16ч***

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2ч*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов 14ч*

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

*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 техникой безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей** (изучается без выделения отдельных часов)

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки 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 быстроту.

*Выносливость*

Упражнения для развития выносливости



## Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) (во время учебного дня и учебной недели)*

## 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.

## **ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9ч**

Я и мои поступки. Самооценка и самовоспитание. Как преодолевать стеснительность. Ответственность. Что такое марихуана? Правда и лож о марихуане. Вперед к здоровью.

## **8 класс**

**Что вам надо знать. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

### ***Физическое развитие человека***

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*

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.

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.

*Психические процессы в обучении двигательным действиям*

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память)

### ***Самонаблюдение и самоконтроль***

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

***Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)***

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

### ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями***

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи,

связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банному процедурам.

### ***Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

### ***Совершенствование физических способностей***

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

### ***Адаптивная физическая культура***

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

### ***История возникновения и формирования физической культуры***

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно –экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

### ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***

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 олимпиаде в Сочи в 2014г.

### ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения***

#### ***Олимпиады: странички истории***

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта.

### **Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы 93ч**

#### ***Спортивные игры 36ч***

##### ***Баскетбол 10ч***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч*

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передачи мяча 1ч*

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча 1ч*

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

*Овладение техникой бросков мяча 1ч*

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты 1ч*

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 0,5ч*

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей 0,5ч*

Дальнейшее закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей.

*Освоение тактики игры* 2ч

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 (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 2ч

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Русская лапта 6ч

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности*

История возникновения лапты.. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

*Освоение техники, основных приемов игры* 6ч

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

Футбол 10ч

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.* 1ч

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча* 1ч

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.

*Освоение техники ведения мяча* 2ч

Совершенствование техники ведения мяча

*Овладение техникой ударов по воротам* 2ч

Совершенствование техники ударов по воротам.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей* 1ч

Совершенствование техники владения мячом

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей* 1ч

Совершенствование техники перемещений, владения мячом

*Освоение тактики игры* 1ч

Совершенствование тактики игры

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 1ч

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Волейбол. 10ч

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* 1ч

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение техники, приема и передачи мяча* 1ч

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 0,5ч

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков.

*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)* 0,5ч

Дальнейшее обучение техники движений.

*Развитие выносливости* 1ч

Дальнейшее развитие выносливости

### *Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей 1ч*

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

### *Освоение техники нижней прямой подачи 1ч*

Нижняя прямая подача мяча . прием подачи.

### *Освоение техники прямого нападающего удара 1ч*

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

### *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч*

Совершенствование координационных способностей.

### *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч*

Совершенствование координационных способностей

### *Освоение тактики игры 1ч*

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

### *Знания о спортивной игре*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

### *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой (в процессе урока и самостоятельных занятий)*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

### *Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18ч**

#### *Освоение строевых упражнений 1ч*

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

#### *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 1ч*

Совершенствование двигательных способностей

#### *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 1ч*

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

#### *Освоение и совершенствование висов и упоров 3ч*

Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

#### *Освоение опорных прыжков 3ч*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90\* ( конь в ширину, высота 110см)

#### *Освоение акробатических комбинаций 3ч*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки : «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

#### *Развитие координационных способностей1ч*

Совершенствование координационных способностей.

#### *Развитие силовых способностей и силовой выносливости1ч*

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

#### *Развитие скоростно-силовых способностей1ч*

Совершенствование скоростно- силовых способностей

#### *Развитие гибкости3ч*

Совершенствование двигательных способностей

#### *Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,развития силовых способностей и гибкости;страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;упражнения для разогревания;основы выполнения гимнастических упражнений.

#### *Самостоятельные занятия*

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

#### *Овладение организаторскими умениями*

Самостоятельное составление простейших комбинаций , упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей способностей. Дозировка упражнений.

#### ***Легкая атлетика 25ч***

##### *Овладение техникой спринтерского бега 10ч*

Низкий старт до 30 м

Бег с ускорением до 80 м

Скоростной бег до 70 м

Овладение техникой длительного бега. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование.

##### *Овладение техникой прыжка в длину4ч*

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

##### *Овладение техникой прыжка в высоту4ч*

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

##### *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность4ч*

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с местав горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) ( девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений сшага, с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.

##### *Развитие скоростно-силовых способностей3ч*

Дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей.

#### *Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

#### *Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

## ***Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14ч***

*Освоение техники лыжных ходов 14 ч*

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

*Знания*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей** (изучается без выделения отдельных часов)

***Утренняя гимнастика***

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

***Выбирайте виды спорта***

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.

***Тренировку начинаем с разминки***

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

***Повышайте физическую подготовленность***

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.

***Коньки***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

***Хоккей***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.

Основные технические приемы. Заливка катка и уход за ним.

***Бадминтон***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

***Скейтборд***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

***Атлетическая гимнастика***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

*После тренировки*

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж, средства восстановления.

*Ваш домашний стадион*

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

*Рефераты и итоговые работы.*

### **ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9ч**

Мои ценности. Красота и здоровье. Возраст, доверие, независимость. Мое настроение и общение с. Тренинг невербального общения. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. Развлечения в компании. ВИЧ/ СПИД.

### **9 класс**

**Что вам надо знать. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

#### ***Физическое развитие человека***

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*

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.

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.

*Психические процессы в обучении двигательным действиям*

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память)

#### ***Самонаблюдение и самоконтроль***

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

***Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).***

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

#### ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями***

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

***Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

### ***Совершенствование физических способностей***

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

### ***Адаптивная физическая культура***

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

### ***История возникновения и формирования физической культуры***

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно –экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

### ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***

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 олимпиаде в Сочи в 2014г.

### ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения***

#### ***Олимпиады: странички истории***

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта.

### **Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы. 93ч**

#### ***Спортивные игры 36ч***

##### ***Баскетбол 10ч***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч*

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передачи мяча 1ч*

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча 1ч*

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

*Овладение техникой бросков мяча 1ч*

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты 1ч*

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 0,5ч*

Совершенствование техники

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей 0,5ч*

Совершенствование техники.

*Освоение тактики игры 2ч*

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 (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 2ч

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Русская лапта 6ч

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности.*

История возникновения лапты.. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности. 6ч

Футбол 10ч

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.* 1ч

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча* 1ч

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

*Освоение техники ведения мяча* 2ч

Совершенствование техники ведения мяча

*Овладение техникой ударов по воротам* 2ч

Совершенствование техники ударов по воротам.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей* 1ч

Совершенствование техники владения мячом

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей* 1ч

Совершенствование техники перемещений, владения мячом

*Освоение тактики игры* 1ч

Совершенствование тактики игры

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 1ч

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Волейбол. 10 ч

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* 1ч

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение техники, приема и передачи мяча* 1ч

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* 0,5ч

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

*Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)* 0,5ч

Совершенствование координационных способностей.

*Развитие выносливости* 1ч

Совершенствование выносливости

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей* 1ч

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Освоение техники нижней прямой подачи* 1ч

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара* 1ч

Прямой нападающий удар при встречных передачах

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей* 1 ч

Совершенствование координационных способностей.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*1ч  
Совершенствование координационных способностей  
*Освоение тактики игры*1ч  
Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.  
*Знания о спортивной игре*  
Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  
Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.  
*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовленности*  
Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).  
*Овладение организаторскими умениями*  
Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.  
***Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 14 ч***  
*Освоение строевых упражнений*1ч  
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.  
*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*1ч  
Совершенствование двигательных способностей  
*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*1ч  
Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.  
*Освоение и совершенствование висов и упоров*2ч  
Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.  
Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.  
*Освоение опорных прыжков*2ч  
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см)  
Девочки: прыжок боком (козель в ширину, высота 110 см)  
*Освоение акробатических комбинаций*2ч  
Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.  
Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.  
*Развитие координационных способностей*1ч  
Совершенствование координационных способностей.  
*Развитие силовых способностей и силовой выносливости*1ч  
Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.  
*Развитие скоростно-силовых способностей*1ч  
Совершенствование скоростно-силовых способностей  
*Развитие гибкости*2ч  
Совершенствование двигательных способностей  
*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Самостоятельные занятия*

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

*Овладение организаторскими умениями*

Самостоятельное составление простейших комбинаций, упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Легкая атлетика 25ч**

*Овладение техникой спринтерского бега 10ч*

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. совершенствование двигательных способностей.

*Овладение техникой прыжка в длину 4ч*

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

*Овладение техникой прыжка в высоту 4ч*

Совершенствование техники прыжка в высоту

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 4ч*

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м)

Бросок набивного мяча (девушки -2кг, юноши -3 кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.

*Развитие скоростно-силовых способностей 3ч*

Совершенствование скоростно- силовых способностей.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 18ч**

*Освоение техники лыжных ходов 16ч*

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*Знания 2ч*

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

техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей** (изучается без выделения отдельных часов)

#### ***Утренняя гимнастика***

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

#### ***Выбирайте виды спорта***

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.

#### ***Тренировку начинаем с разминки***

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

#### ***Повышайте физическую подготовленность***

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.

#### ***Коньки***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

#### ***Хоккей***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.

Основные технические приемы. Заливка катка и уход за ним.

#### ***Бадминтон***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

#### ***Скейтборд***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

#### ***Атлетическая гимнастика***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

#### ***После тренировки***

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж, средства восстановления.

#### ***Ваш домашний стадион***

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

*Рефераты и итоговые работы.*

**ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9ч**

Моя внешность. Чувства, которые мы переживаем. Как преодолеть конфликт? Насилие. Близкие отношения и риск. Как заражаются ВИЧ? Рискованное поведение и ВИЧ. Безопасное поведение и ВИЧ.

## Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов деяте
<b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре 5-7 классы (без выделения отдельных часов)</b>		
<p><i>История физической культуры.</i>  <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>  <i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</i>  <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>  <i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>  <i>Физическая культура в современном обществе</i></p>		<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физ игры древности как явление культуры, раскрывают содержание возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл симво становлении олимпийского движения. Сравнивают физическ русского народа в древности и в Средние века, с современн Объясняют, чем знаменателен советский период развития положения Федерального закона «О физической культуре и</p>
<p><i>Физическая культура человека</i>  <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>  <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..</i></p>		<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольн пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают эле болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в уп системами организма. Составляют личный план физическо тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p><i>Режим дня и его основное содержание</i>  <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i></p>		<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельн приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполн занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигие питания в зависимости от характера мышечной деятельн распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i>  <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i></p>		<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой д занятий физическими упражнениями.  Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p><i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</i></p>		<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повяз</p>
<b>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 5-7 кл</b>		
<i>Легкая атлетика 63 часа</i>		
<p><i>Беговые упражнения</i>  <i>Прыжковые упражнения</i>  <i>Метания малого мяча</i>  <i>Развитие выносливости</i>  <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>  <i>Развитие скоростных способностей .</i></p> <p><i>Знания о физической культуре .</i>  <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</i>  <i>Овладение организаторскими умениями</i></p>	<p>33  9  9  9  9  9</p>	<p>Бег на результат 60 м  Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают им  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осв  характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражне  Применяют беговые упражнения для развития соот  индивидуальный режим физической нагрузки, контролирую  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместн  правила безопасности Описывают технику выполнения бег  выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осв  Применяют беговые упражнения для развития соот  индивидуальный режим физической нагрузки, контролирую  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместн  правила безопасности. Описывают технику выполне  самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошиб  упражнения для развития соответствующих физических с  физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечны  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместног  правила безопасности. Описывают технику выполне  самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошиб  упражнения для развития соответствующих физических с</p>

		<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения правил безопасности. Описывают технику выполнения упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития организма и для развития физических способностей. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития организма и для развития физических способностей. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать. В подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 54 часа</b>		
<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i>  <i>Требования к технике безопасности</i>  <i>Организирующие команды и приемы</i>  <i>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</i>  <i>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</i>  <i>Опорные прыжки</i>  <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</i>  <i>Акробатические упражнения и комбинации</i>  <i>Развитие координационных способностей</i>  <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>  <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>  <i>Развитие гибкости</i></p> <p><i>Знания о физической культуре</i>  <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</i>  <i>Овладение организаторскими умениями</i></p>	<p>6 6 6 6 6 6 6 3 3 6</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся гимнастов. Определяют предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают техникой выполнения упражнений. Различают приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Описывают технику выполнения комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений. Составляют акробатические комбинации и акробатические упражнения для развития физических способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для развития физических способностей. Оказывают страховку при выполнении упражнений. Применяют упражнения для организации самостоятельных занятий при подготовке. Осуществляют самоконтроль за физической подготовкой совместно с учителем простейшие комбинации упражнений для развития физических способностей. Выполняют обязанности командира команды при уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<b>Спортивные игры 114 часов</b>		
<b>Баскетбол 30ч</b>		
<p><i>Краткая характеристика видов спорта.</i>  <i>Требования к технике безопасности. (в процессе урока)</i></p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>  <i>Освоение ловли и передачи мяча</i>  <i>Освоение техники ведения мяча</i></p>	<p>3 3 3</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами и действиями изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.</p>





<p>мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>3</p> <p>6</p> <p>3</p>	<p>со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и приёмов, варьируют её в зависимости от игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в действиях, соблюдают правила безопасности. Моделируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в совместные занятия футбо.1 сверстниками, осуществляют уважительно относиться к сопернику и управлять своим организмом: время игровой деятельности, используют физические способности. Применяют правила подбора од футбол как средство активного отдыха</p>
<b>Лыжная подготовка 48 часов</b>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Знания</p>	<p>6</p> <p>42</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов, правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выучив технику изучаемых лыжных осваивают их самостоятельно, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного спорта. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для организма и для развития физических способностей. Сдают тесты на выполнение лыжных ходов и правил соревнований. Используют знания в занятиях при решении физической и технической подготовки к нагрузке во время этих занятий. Применяют правила оказания первой помощи</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей 5</b>		
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)</p> <p>Гибкость</p> <p>Сила</p> <p>Быстрота</p> <p>Выносливость</p> <p>Ловкость</p>		<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные комплексы упражнений. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития физических способностей. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития физических способностей. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития физических способностей. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития физических способностей. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития физических способностей. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>		<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют навыки самостоятельного передвижения под руководством преподавателя. Объясняют важность соблюдения правил безопасности. В одиночку и с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгут</p>
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 27</b>		
<p>ПУПАВ</p>	<p>27</p>	<p>Иметь представление о ПАВ, так же о способах борьбы с употреблением ПАВ в повседневной жизни. Иметь представление о БППП( болезни передающиеся половым путем) и профилактике заболеваний.</p>
<b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре 8-9 классы(без выделения)</b>		
<p><b>Физическое развитие человека</b></p> <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p>		<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях организма при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки и профилактики её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движением. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>

<i>Самонаблюдение и самоконтроль</i> <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i>		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, готовности к занятиям.
<i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</i> <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) (в процессе урока и самостоятельных занятий)</i>		Раскрывают основы обучения технике двигательных действий в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий. Профилактика появления и устранения ошибок
<i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i>		Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий. Используют правила подбора и составления комплексов упражнений. Определяют дозировку температурных режимов для занятий. Обосновывают безопасность при их проведении. Характеризуют основные виды занятий. Характеризуют оздоровительное значение бани, сауны, массажа, физиотерапевтических процедур
<i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i>		Раскрывают причины возникновения травм и повреждений. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие методы профилактики травм
<i>Совершенствование физических способностей</i>		Обосновывают положительное влияние занятий физической культурой на развитие физических способностей. Устанавливают связь между развитием физических способностей и развитием личности
<i>Адаптивная физическая культура</i>		Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры. Определяют содержание и направленность занятий
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>		Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Устанавливают специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<i>История возникновения и формирования физической культуры</i>		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры. Характеризуют Олимпийские игры современности
<i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i>		Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в России. Характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют значение олимпийского движения в России
<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>		Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) спортсмен». Выступают отечественных спортсменов на одной из Олимпиад на Олимпиадах»
<b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Спортивные игры 72 часа</b>		
<b>Баскетбол 20 часов</b>		

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ловли и передачи мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн Моделируют технику освоенных игровых действий и приё условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варь возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстни правила игры, уважительно относятся к сопернику и упр утомления организма во время игровой деятельности, комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на откр средство активного отдыха</p>
<i>Русская лапта 12 часов</i>		
<p>Краткая характеристика подвижной игры.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники, основных приемов игры</p>	<p>12</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спо выполнения соответствующих игровых двигательных д безопасности. Объясняют правила и основы организации иг</p>
<i>Футбол 20 часов</i>		

<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек</i></p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></p> <p><i>Освоение техники ведения мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн Описывают технику изучаемых игровых приемов и дейс устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн Описывают технику изучаемых игровых приемов и дейс устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн Моделируют технику освоенных игровых действий и приё условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варь возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстника правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику Определяют степень утомления организма во время игров футбола для комплексного развития физических способнос Применяют правила подбора одежды для занятий на от средство активного отдыха</p>
<p><i>Волейбол 20 часов</i></p>		

<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс...</p>
<p><i>Освоение техники, приема и передачи мяча</i></p>	<p>2</p>	<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни...</p>
<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс...</p>
<p><i>Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способность к согласованию движений и ритму)</i></p>	<p>1</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстник...</p>
<p><i>Развитие выносливости</i></p>	<p>2</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных к...</p>
<p><i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i></p>	<p>2</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игрок...</p>
<p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p>	<p>2</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игрок...</p>
<p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p>	<p>2</p>	<p>для развития скоростных и скоростно-силовых способносте...</p>
<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс...</p>
<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей</i></p>	<p>2</p>	<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни...</p>
<p><i>Освоение тактики игры</i></p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дейс...</p>
<p><i>Знания о спортивной игре</i></p>		<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни...</p>
<p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i></p>		<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни...</p>
<p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p>		<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни...</p>
		<p>Используют технику освоенных игровых действий и приёмо...</p>
		<p>условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного...</p>
		<p>правила безопасности.</p>
		<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьи...</p>
		<p>возникающих в процессе игровой деятельности</p>
		<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответств...</p>
		<p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясн...</p>
		<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и и...</p>
		<p>решении задач физической, технической, тактическо...</p>
		<p>самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занят...</p>
		<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по...</p>
		<p>приближённых к содержанию разучиваемой игры, осущ...</p>
		<p>команды, подготовке мест проведения игры</p>

<i>Освоение строевых упражнений</i>	2	Различают строевые команды.
<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i>	2	Чётко выполняют строевые приёмы
<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i>	2	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i>	2	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и разученных упражнений
<i>Освоение опорных прыжков</i>	5	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические упражнения
<i>Освоение акробатических комбинаций</i>	5	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические упражнения
<i>Развитие координационных способностей</i>	5	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические упражнения
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические упражнения
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	3	разученных упражнений
<i>Развитие гибкости</i>	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости
<i>Знания о физической культуре</i>	4	Используют данные упражнения для развития силовых способностей
<i>Самостоятельные занятия</i>		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<i>Овладение организаторскими умениями</i>		Используют данные упражнения для развития гибкости
		Раскрывают значение гимнастических упражнений для совершенствования силовых способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий гимнастикой и акробатикой, используют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях для совершенствования технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за выполнением упражнений.
		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, соответствующих физическим способностям. Выполняют упражнения с помощью в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила безопасности.
<b><i>Легкая атлетика 50 часов</i></b>		
<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	20	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осознают характерные ошибки в процессе освоения.
<i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	8	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>	8	Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	8	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют выполнение упражнений
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	6	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдают правила безопасности

<p><i>Знания о физической культуре</i>  <i>Проведение самостоятельных занятий</i>  <i>прикладной физической подготовки</i>  <i>Овладение организаторскими умениями</i></p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующего индивидуального режима физической нагрузки, контролируют выполнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующего индивидуального режима физической нагрузки, контролируют выполнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующего индивидуального режима физической нагрузки, контролируют выполнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития организма и для развития физических способностей. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельной технической подготовке. Осуществляют самоконтроль за выполнением соответствующих физических способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации соответствующих физических способностей. Измеряют результаты соревнований. Оказывают помощь в подготовке мероприятий соревнований.</p>
<b><i>Лыжная подготовка. Лыжные гонки 32 часа</i></b>		
<p><i>Освоение техники лыжных ходов</i>  <i>Знания</i></p>	30 2	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают технику, устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют условия, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Используют названные упражнения в самостоятельной технической подготовке. Осуществляют самоконтроль за выполнением правил оказания помощи при обморожении. Применяют правила оказания помощи при обморожении. Проводят тренировки.</p>
<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей</i></b>		
<p><i>Утренняя гимнастика</i></p>		<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельной подготовке за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><i>Выбирайте виды спорта</i></p>		<p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовки.</p>
<p><i>Тренировку начинаем с разминки</i></p>		<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p>
<p><i>Повышайте физическую подготовленность</i></p>		<p>Используют разученные упражнения в самостоятельной подготовке за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b><i>Коньки</i></b>  <i>Краткая характеристика видов спорта.</i>  <i>Требования к технике безопасности</i></p>		<p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику катания по малой дорожке с переходом на прямую, учатся бегать на коньках, движениями одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за выполнением правил безопасности.</p>
<p><b><i>Хоккей</i></b>  <i>Краткая характеристика видов спорта.</i>  <i>Требования к технике безопасности.</i></p>		<p>С группой одноклассников разучивают упражнения техники катания.</p>
<p><b><i>Бадминтон</i></b>  <i>Краткая характеристика видов спорта.</i>  <i>Требования к технике безопасности.</i></p>		<p>Осваивают вместе с товарищем приемы игры в бадминтон</p>

<b>Скейтборд</b> Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.		Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят слалому на роликовой доске
<b>Атлетическая гимнастика</b> Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. После тренировки Ваш домашний стадион		Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем.
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 18ч</b>		
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)	18	Иметь представление о ПАВ, так же о способах борьбы с употреблением ПАВ в повседневной жизни. Иметь представление о БППП( болезни передающиеся половым путем) и их профилактикой.
<b>Итого</b>	<b>510</b>	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности в соответствии с учебниками «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова; «Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях, А.А. Зданевич.**

**5 класс**

Наименование раздела	Кол-во час.	Характеристика основных видов деятельности
<b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре( без выделения отдельных разделов)</b>		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе		<b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явление культуры. <b>Определяют</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Сравнивают</b> физические упражнения, которые были популярны в XIX веке, с современными упражнениями. <b>Объясняют</b> , чем знаменателен советский период развития физической культуры. <b>Анализируют</b> положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..		Регулярно <b>измеряют</b> массу своего тела с помощью наполненного воздуха мяча. <b>Соблюдают</b> элементарные правила, снижающие риск появления заболеваний. <b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении деятельностью организма. Составляют личный план физического самосовершенствования. <b>Выполняют</b> упражнения для тренировки различных групп мышц. <b>Осмысливают</b> как занятия физическими упражнениями способствуют развитию всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<b>Раскрывают</b> понятие здорового образа жизни, выделяют взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений. <b>Оборудовать</b> с помощью родителей место для самостоятельных занятий и приобретают спортивный инвентарь. <b>Разучивают</b> и выполняют комплексы упражнений для развития физических качеств. <b>Соблюдают</b> основные гигиенические правила. Выбирают упражнения по характеру мышечной деятельности. <b>Выполняют</b> основные правила организации распорядка дня. <b>Объясняют</b> роль и значение занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		<b>Выполняют</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. <b>Заполняют</b> дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.		В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязки.
<b>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Легкая атлетика 21час</b>		
Беговые упражнения	6	<b>Изучают</b> историю лёгкой атлетики и запоминают историю бега.
Прыжковые упражнения	3	<b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают технику прыжков.



<p>Метания малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей . Знания о физической культуре . Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Овладение организаторскими умениями</p>	<p>3 3 3 3</p>	<p>характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражне <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соо индивидуальный режим физической нагрузки, контролирую <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совмест правила безопасности <b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, ос характерные ошибки в процессе освоения. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соо индивидуальный режим физической нагрузки, л сокращений<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в проце соблюдают правила безопасности <b>Описывают</b>технику выполнения прыжковых упражне устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соотв индивидуальный режим физической нагрузки, контролирую <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместн правила безопасности <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражне устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упр Применяют метательные упражнения для развития <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместно правила безопасности</p>
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 часов</b>		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Организующие команды и приемы Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастических брусках Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Овладение организаторскими умениями</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2 1 1 2</p>	<p><b>Изучают</b> историю гимнастики и запоминают имена вид предназначение каждого из видов гимнастики. <b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страхов Различают строевые команды, чётко выполняют строевые п <b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений. упражнений. Описывают технику общеразвивающих упр числа разученных упражнений. Описывают технику данных <b>Составляют</b> гимнастические комбинации из числа разуч упражнений и составляют гимнастические комбинации из ч акробатических упражнений. Составляют акробатические <b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражне способностей. Используют данные упражнения для развит Используют данные упражнения для развития скорост упражнения для развития гибкости. Раскрывают значен правильной осанки, развития физических способностей. <b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблю для организации самостоятельных тренировок. Использо занятиях при решении задач физической и технической под <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой учителем простейшие комбинации упражнений, направле способностей. <b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. Оказы <b>Соблюдают</b> правила соревнований</p>
<b>Спортивные игры 38 часов</b>		
<b>Баскетбол 10ч</b>		
<p>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока) Овладение техникой передвижений, остановок , поворотов и стоек Освоение ловли и передачи мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных</p>	<p>1 1 2 1 1 1</p>	<p><b>Изучают</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающ чемпионов. <b>Овладевают</b> основными приёмами игры в баскетбол. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и дей устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстн игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и дей устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместно соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и дей устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместно</p>

<p>способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемов условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемов условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к соперникам.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<i>Волейбол 10ч</i>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение техники, приема и передачи мяча</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</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>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Знания о спортивной игре.</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><b>Изучают</b> историю волейбола и запоминают имена олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевают</b> основными приемами игры в волейбол.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к соперникам.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p><b>Используют</b> игровые упражнения для развития названных способностей.</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемов условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемов условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной дисциплине.</p> <p><b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения, подвижные игры и</p>

		решении задач физической, технической, тактической и спортивной. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия. <b>Организуют</b> со сверстниками совместные занятия по изучению правил и тактики игры, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют подготовку команд, подготовке мест проведения игры.
<i>Русская лапта 8 часов</i>		
<i>Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности.</i>		<b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соотв. действий. <b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности. <b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.
<i>Освоение техники, основных приемов игры</i>	4	
<i>Развитие выносливости.</i>	2	
<i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i>	2	
<i>Овладение организаторскими умениями</i>		
<i>Футбол 10 часов</i>		
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>		<b>Изучают</b> историю футбола и запоминают имена выдающихся игроков. <b>Овладевают</b> основными приёмами игры в футбол. <b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при занятиях физкультурой. <b>Проходят</b> тесты.
<i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.</i>	1	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.
<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	2	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.
<i>Овладение техникой ударов по воротам.</i>	2	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.
<i>Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.
<i>Освоение тактики игры</i>	2	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	1	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Организуют</b> совместные занятия футболом со сверстниками. <b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику. <b>Определяют</b> степень утомления организма: время игровой деятельности, необходимое для комплексного развития физических способностей. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
<i>Лыжная подготовка 16 часов</i>		
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	2	<b>Изучают</b> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов. <b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. <b>Выполняют</b> контрольные упражнения.
<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	14	<b>Описывают</b> технику изучаемых лыжных ходов, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных ходов, варьируя условия, возникающих в процессе прохождения дистанций.
<i>Знания</i>		<b>Раскрывают</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и развития физических способностей. Сдают технику безопасности. <b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения лыжных ходов. <b>Используют</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях. <b>Составляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия. <b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей(</i>		

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен) Гибкость Сила Быстрота Выносливость Ловкость Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)		<b>Выполняют</b> специально подобранные самостоятельные комплексы упражнений. <b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития силы. <b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям. <b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития выносливости. <b>Оценивают</b> свою выносливость по приведённым показателям. <b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития ловкости. <b>Оценивают</b> свою ловкость по приведённым показателям.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)		<b>Раскрывают</b> историю формирования туризма. <b>Формируют</b> на практике туристские навыки в пешем походе. <b>Объясняют</b> важность бережного отношения к природе. В парках, на привалах, в походе, при перевязке и жгутов, переноске пострадавших
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)</b>		
ПУПАВ	9	<b>Раскрывают</b> представление о ПАВ, так же о способах борьбы с ними. <b>Пропагандируют</b> здоровый образ жизни. Имеют представление о последствиях данных заболеваний.
<b>Итого:</b>	102	

**6 класс**

Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности
<b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре (без выделения частей)</b>		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе		<b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явление культуры. <b>Определяют</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Сравнивают</b> физические упражнения, которые были популярны в прошлом веке, с современными упражнениями. <b>Объясняют</b> , чем знаменателен советский период развития физической культуры. <b>Анализируют</b> положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..		Регулярно <b>измеряют</b> массу своего тела с помощью напольных весов. <b>Соблюдают</b> элементарные правила, снижающие риск появления заболеваний. <b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении деятельностью организма. Составляют личный план физического самосовершенствования. <b>Выполняют</b> упражнения для тренировки различных групп мышц. <b>Осмысливают</b> как занятия физическими упражнениями способствуют развитию всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<b>Раскрывают</b> понятие здорового образа жизни, выделяют взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений. <b>Оборудовать</b> с помощью родителей место для самостоятельных занятий и приобретают спортивный инвентарь. <b>Разучивают</b> и выполняют комплексы упражнений для развития силы. <b>Соблюдают</b> основные гигиенические правила. Выбирают упражнения по характеру мышечной деятельности. <b>Выполняют</b> основные правила организации распорядка дня. <b>Объясняют</b> роль и значение занятий физической культурой
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		<b>Выполняют</b> тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. <b>Заполняют</b> дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.		В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязки

<b>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Легкая атлетика 21час</b>		
Беговые упражнения	6	<b>Изучают</b> историю лёгкой атлетики и запоминают и
Прыжковые упражнения	3	<b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, ос
Метания малого мяча	3	характерные ошибки в процессе освоения.
Развитие выносливости	3	<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражне
Развитие скоростно-силовых способностей	3	<b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соо
Развитие скоростных способностей .	3	индивидуальный режим физической нагрузки, контролирую
Знания о физической культуре .		<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совмест
Проведение самостоятельных занятий		правила безопасности
прикладной физической подготовки		<b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, ос
Овладение организаторскими умениями		характерные ошибки в процессе освоения.
		<b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соо
		индивидуальный режим физической нагрузки, л
		сокращений <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в проце
		соблюдают правила безопасности
		<b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнени
		устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		<b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соотв
		индивидуальный режим физической нагрузки, контролирую
		<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместн
		правила безопасности
		<b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражне
		устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упр
		Применяют метательные упражнения для развития
		<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместн
		правила безопасности
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18часов</b>		
Краткая характеристика вида спорта.	.	<b>Изучают</b> историю гимнастики и запоминают имена вид
Требования к технике безопасности		предназначение каждого из видов гимнастики.
Организирующие команды и приемы	2	<b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страхов
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	2	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые п
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	2	<b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений.
Опорные прыжки	2	упражнений. Описывают технику общеразвивающих упраж
Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	2	числа разученных упражнений. Описывают технику данных
Акробатические упражнения и комбинации	2	<b>Составляют</b> гимнастические комбинации из числа разуч
Развитие координационных способностей	2	упражнений и составляют гимнастические комбинации из ч
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	акробатических упражнений. Составляют акробатические
Развитие скоростно-силовых способностей	1	<b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражне
Развитие гибкости	2	способностей. Используют данные упражнения для развит
Знания о физической культуре		Используют данные упражнения для развития скорос
Проведение самостоятельных занятий		упражнения для развития гибкости. Раскрывают значен
прикладной физической подготовки		правильной осанки, развития физических способностей.
Овладение организаторскими умениями		<b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблю
		для организации самостоятельных тренировок. Использо
		занятиях при решении задач физической и технической под
		<b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой
		учителем простейшие комбинации упражнений, направле
		способностей.
		<b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. Оказы
		<b>Соблюдают</b> правила соревнований
<b>Спортивные игры 38 часов</b>		
<b>Баскетбол 10ч</b>		
Краткая характеристика видов спорта.		<b>Изучают</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающ
Требования к технике безопасности. (в процессе урока)		чемпионов.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	<b>Овладевают</b> основными приёмами игры в баскетбол.
Освоение ловли и передачи мяча	1	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и дей
Освоение техники ведения мяча	2	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстн
Овладение техникой бросков	1	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн
		<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и дей
		устраняя типичные ошибки.

<p>Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>1 1 1 1 1</p>	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемы в различных условиях, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемы в различных условиях, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Организируют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к соперникам. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе как средство активного отдыха.</p>
<i>Волейбол 10ч</i>		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники, приема и передачи мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры  Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями</p>	<p>1 1 0,5 0,5 1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p><b>Изучают</b> историю волейбола и запоминают имена олимпийских чемпионов. <b>Овладевают</b> основными приемами игры в волейбол. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Организируют</b> совместные занятия волейболом со сверстниками. <b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к соперникам. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе как средство активного отдыха. <b>Используют</b> игровые упражнения для развития названных способностей. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемы в различных условиях, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемы в различных условиях, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной деятельности, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

		<p><b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной дисциплине.</p> <p><b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соотв. элементов.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения, подвижные игры и игровые ситуации для решения задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия.</p> <p><b>Организуют</b> со сверстниками совместные занятия по содержанию разучиваемой игры, осущ. в игровой форме.</p> <p><b>Организовывают</b> команды, подготовке мест проведения игры.</p>
<i>Русская лапта 8 часов</i>		
<p><i>Краткая характеристика подвижной игры.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p> <p><i>Освоение техники, основных приемов игры</i></p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i></p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p><b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной дисциплине.</p> <p><b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соотв. элементов.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p>
<i>Футбол 10 часов</i>		
<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам.</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p><b>Изучают</b> историю футбола и запоминают имена выдающихся игроков.</p> <p><b>Овладевают</b> основными приёмами игры в футбол.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при занятиях тесты.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного обучения, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного обучения, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного обучения, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемы, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приемы, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного обучения, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности. .</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия футболом со сверстниками.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику.</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма: время игровой деятельности для комплексного развития физических способностей.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<i>Лыжная подготовка 16 часов</i>		
<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов</i></p> <p><i>Знания</i></p>	<p>2</p> <p>14</p>	<p><b>Изучают</b> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p><b>Выполняют</b> контрольные упражнения.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых лыжных ходов.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного обучения, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных ходов, варьируя условия, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p><b>Раскрывают</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и развития физических способностей. Сдают технику безопасности.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях по подготовке.</p>

		Составляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и ожогах.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (физкультурно-спортивные навыки).</b>		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен) Гибкость Сила Быстрота Выносливость Ловкость Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)		Выполняют специально подобранные самостоятельные комплексы упражнений. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)		Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе. Объясняют важность бережного отношения к природе. В походе участвуют в оказании первой помощи пострадавшим (наложение повязок и жгутов, переноске пострадавших).
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)</b>		
ПУПАВ	9	Раскрывают представление о ПАВ, так же о способах борьбы с ними. Пропагандируют здоровый образ жизни. Имеют представление о последствиях данных заболеваний.
<b>Итого:</b>	102	

7 класс

Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности
<b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре (без выделения отдельных тем)</b>		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны в древности, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития физической культуры. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..		Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления заболеваний. Раскрывают значение нервной системы в управлении деятельностью организма. Составляют личный план физического самосовершенствования. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают как занятия физическими упражнениями способствуют развитию всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание Всестороннее и гармоничное физическое развитие		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений. Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для развития силы. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают упражнения в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля.



Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.		В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязки.
<b>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Легкая атлетика 21час</b>		
Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей .  Знания о физической культуре . Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки Овладение организаторскими умениями	6 3 3 3 3 3	<b>Изучают</b> историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. <b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, выделяют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, выделяют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, выделяют характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений. <b>Применяют</b> метательные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности.
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18часов</b>		
<u>Краткая характеристика вида спорта.</u> <u>Требования к технике безопасности</u> <u>Организовывающие команды и приемы</u> <u>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</u> <u>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</u> <u>Опорные прыжки</u> <u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</u> <u>Акробатические упражнения и комбинации</u> <u>Развитие координационных способностей</u> <u>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</u> <u>Развитие скоростно-силовых способностей</u> <u>Развитие гибкости</u> <u>Знания о физической культуре</u> <u>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</u> <u>Овладение организаторскими умениями</u>	. 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 2	<b>Изучают</b> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. <b>Познают</b> назначение каждого из видов гимнастики. <b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховкой. <b>Различают</b> строевые команды, четко выполняют строевые упражнения. <b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений. <b>Выполняют</b> упражнения с предметами. <b>Составляют</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения. <b>Развивают</b> координационные способности. <b>Используют</b> данные упражнения для развития силовых способностей. <b>Используют</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <b>Используют</b> данные упражнения для развития гибкости. <b>Раскрывают</b> значение правильного осанки, развития физических способностей. <b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблюдают правила безопасности. <b>Организовывают</b> самостоятельные тренировки. <b>Используют</b> знания при решении задач физической и технической подготовки. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой. <b>Выполняют</b> простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей. <b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. Оказывают помощь и страховку. <b>Соблюдают</b> правила соревнований.
<b>Спортивные игры 38 часов</b>		
<b>Баскетбол 10ч</b>		
Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока)		<b>Изучают</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся чемпионов. <b>Овладевают</b> основными приемами игры в баскетбол.

<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p><i>Освоение ловли и передачи мяча</i></p> <p><i>Освоение техники ведения мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой бросков</i></p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия их выполнения, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия их выполнения, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия их выполнения, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<i>Волейбол 10ч</i>		
<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности</i></p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение техники, приема и передачи мяча</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i></p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i></p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p> </p> <p><i>Знания о спортивной игре.</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i></p> <p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><b>Изучают</b> историю волейбола и запоминают имена олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевают</b> основными приёмами игры в волейбол.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p><b>Используют</b> игровые упражнения для развития названных способностей.</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия их выполнения, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия их выполнения, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

		<p>условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения правил безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной дисциплине.</p> <p><b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соотв. правил.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения, подвижные игры и эстафеты.</p> <p>решении задач физической, технической, тактической и спортивной направленности.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия.</p> <p><b>Организуют</b> со сверстниками совместные занятия по осваиванию правил безопасности, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют подготовку команды, подготовке мест проведения игры.</p>
<i>Русская лапта 8 часов</i>		
<p><i>Краткая характеристика подвижной игры.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p> <p><i>Освоение техники, основных приемов игры</i></p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i></p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p><b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной дисциплине.</p> <p><b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соотв. правил.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p><b>Объясняют</b> правила и основы организации игры.</p>
<i>Футбол 10 часов</i>		
<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам.</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p><b>Изучают</b> историю футбола и запоминают имена выдающихся игроков.</p> <p><b>Овладевают</b> основными приёмами игры в футбол.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при занятиях тесты.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения правил безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения правил безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения правил безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения правил безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности. .</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия футболом со сверстниками.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику.</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма: время игровой деятельности для комплексного развития физических способностей.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<i>Лыжная подготовка 16 часов</i>		
<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов</i></p> <p><i>Знания</i></p>	<p>2</p> <p>14</p>	<p><b>Изучают</b> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p><b>Выполняют</b> контрольные упражнения.</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых лыжных осваивают и действия.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения правил безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных ходов, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

		<p><b>Раскрывают</b> значение зимних видов спор укрепления здоровья физических способностей. Сдают технику безопасности.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения лыжных ходов</p> <p><b>Используют</b> разученные упражнения в самостоятельных подготовках.</p> <p><b>Составляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p><b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожениях и отморожениях.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей(</b>		
<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)</i></p> <p><i>Гибкость</i></p> <p><i>Сила</i></p> <p><i>Быстрота</i></p> <p><i>Выносливость</i></p> <p><i>Ловкость</i></p> <p><i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</i></p>		<p><b>Выполняют</b> специально подобранные самостоятельные комплексы упражнений</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития гибкости</p> <p><b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития силы</p> <p><b>Оценивают</b> свою силу по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития быстроты</p> <p><b>Оценивают</b> свою быстроту по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития выносливости</p> <p><b>Оценивают</b> свою выносливость по приведённым показателям</p> <p><b>Выполняют</b> разученные комплексы упражнений для развития ловкости</p> <p><b>Оценивают</b> свою ловкость по приведённым показателям</p>
<p><i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</i></p>		<p><b>Раскрывают</b> историю формирования туризма.</p> <p><b>Формируют</b> на практике туристские навыки в пешем походе</p> <p><b>Объясняют</b> важность бережного отношения к природе. В походе используют перевязки и жгуты, переноске пострадавших</p>
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)</b>		
ПУПАВ	9	<p><b>Раскрывают</b> представление о ПАВ, так же о способах борьбы с ними</p> <p><b>Пропагандируют</b> здоровый образ жизни. Имеют представление о последствиях данных заболеваний.</p>
<b>Итого:</b>	102	
<b>8 класс</b>		
<b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре( без выделения отдельных тем)</b>		
<p><b>Физическое развитие человека</b></p> <p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p>		<p><b>Используют</b> знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p><b>Руководствуются</b> правилами профилактики нарушений осанки и зрения</p> <p><b>Профилактика</b> её нарушения и коррекции</p> <p><b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении движениями</p> <p><b>Готовятся</b> осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p> <p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i></p>		<p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p> <p><b>Ведут</b> вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели</p>

<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</b>          Основы обучения и самообучения двигательным действиям          Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) (в процессе урока и самостоятельных занятий)</p>	<p><b>Раскрывают</b> основы обучения технике двигательных самостоятельных занятиях.  <b>Обосновывают</b> уровень освоенности новых двигательных действий, профилактику появления и устранения ошибок</p>
<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>Продолжают</b> усваивать основные гигиенические правила.  <b>Определяют</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий.  <b>Используют</b> правила подбора и составления комплексов оздоровительных занятий.  <b>Определяют</b> дозировку температурных режимов для занятий, обеспечивающих безопасность при их проведении.  <b>Характеризуют</b> основные приёмы массажа, проводят самообработку.  <b>Характеризуют</b> оздоровительное значение бани, руководствуются правилами пользования баней.</p>
<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b></p>	<p><b>Раскрывают</b> причины возникновения травм и повреждений.  <b>Характеризуют</b> типовые травмы и используют простейшие способы оказания первой помощи при травмах</p>
<p><b>Совершенствование физических способностей</b></p>	<p><b>Обосновывают</b> положительное влияние занятий физической культурой на развитие физических способностей.  <b>Устанавливают</b> связь между развитием физических способностей и содержанием занятий</p>
<p><b>Адаптивная физическая культура</b></p>	<p><b>Обосновывают</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры.  <b>Определяют</b> содержание и направленность занятий</p>
<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Определяют</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.  <b>Устанавливают</b> специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
<p><b>История возникновения и формирования физической культуры</b></p>	<p><b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физической культуры.  <b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явление культуры и спорта</p>
<p><b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b></p>	<p><b>Раскрывают</b> причины возникновения олимпийского движения в России.  <b>Объясняют</b> историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.  <b>Объясняют</b> и доказывают, чем знаменателен советский период в развитии олимпийского движения</p>
<p><b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b></p>	<p><b>Готовят</b> рефераты на темы «Знаменитый отечественный спортсмен», «Выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиадах»</p>
<p><b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b></p>	
<p><b>Спортивные игры 36 часов</b></p>	
<p><b>Баскетбол 10 часов</b></p>	

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1 Освоение ловли и передачи мяча 1 Освоение техники ведения мяча 1 Овладение техникой бросков мяча 1 Освоение индивидуальной техники защиты 1 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 0,5 Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей 0,5 Освоение тактики игры 2 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 2</p>		<p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия, возникающих в процессе игровой деятельности <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности <b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, соблюдая правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют игрой <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игры в баскетбол для комплексного развития физических способностей <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе средство активного отдыха</p>
<p>Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности Освоение техники, основных приемов игры</p>	6	<p><i>Русская лапта 6 часов</i> <b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих действий <b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности. Объясняют</p>
<i>Футбол 10 часов</i>		

<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек</i></p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></p> <p><i>Освоение техники ведения мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдают правила безопасности</b></p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники, <b>соблюдают правила безопасности.</b></p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия футболом со сверстниками, соблюдая правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игр в футбол для комплексного развития физических способностей</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в качестве средства активного отдыха</p>
---	---	---

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1</p> <p>Освоение техники, приема и передачи мяча 1</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 0,5</p> <p>Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способность к согласованию движений и ритму) 0,5</p> <p>Развитие выносливости 1</p> <p>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей 1</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи 1</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара 1</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей 1</p> <p>Освоение тактики игры 1</p> <p>Знания о спортивной игре 1</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой 1</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил игры, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил игры, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, соблюдают правила безопасности</p> <p>правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и соблюдать правила безопасности</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игр волейболом для комплексного развития физических способностей</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе как средство активного отдыха</p> <p><b>Используют</b> игровые упражнения для развития названных способностей</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игр волейболом для комплексного развития физических способностей</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игр волейболом для комплексного развития физических способностей</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил игры, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил игры, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил игры, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил игры, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соотв. правил игры</p> <p><b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности. Объясняют их значение</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и т.д. для решения задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p> <p><b>Организуют</b> со сверстниками совместные занятия по развитию навыков приближённых к содержанию изучаемой игры, осуществляют подготовку команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p><i>Гимнастика . Гимнастика с основами акробатики.18часов</i></p>	



<p>Освоение строевых упражнений  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  Освоение и совершенствование висов и упоров  Освоение опорных прыжков  Освоение акробатических комбинаций  Развитие координационных способностей  Развитие силовых способностей и силовой выносливости  Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре  Самостоятельные занятия  Овладение организаторскими умениями</p>	<p>1  1  1  3  3  3  1  1  1  3</p>	<p><b>Различают</b> строевые команды.  <b>Чётко выполняют</b> строевые приёмы  <b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений и упражнений  <b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений с разученных упражнений  <b>Описывают</b> технику данных упражнений и составляют упражнения  <b>Описывают</b> технику данных упражнений и составляют упражнения  <b>Описывают</b> технику акробатических упражнений и составленных упражнений  <b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения способностей  <b>Используют</b> данные упражнения для развития силовых способностей  <b>Используют</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  <b>Используют</b> данные упражнения для развития гибкости  <b>Раскрывают</b> значение гимнастических упражнений для развития способностей.  <b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблюдают правила безопасности.  <b>Владеют</b> упражнениями для организации самостоятельных занятий.  <b>Используют</b> изученные упражнения в самостоятельных занятиях и технической подготовки.  <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  <b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации соответствующих физических способностей.  <b>Выполняют</b> обязанности командира отделения.  <b>Оказывают</b> помощь в установке и уборке снарядов.  <b>Соблюдают</b> правила соревнований</p>
<p><i>Легкая атлетика 25 часов</i></p>		

<p>Овладение техникой спринтерского бега  Овладение техникой прыжка в длину  Овладение техникой прыжка в высоту  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о физической культуре  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки  Овладение организаторскими умениями</p>	<p>10 4 4 4 3</p>	<p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, ос- характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражн  <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соотв индивидуальный режим физической нагрузки, контролиру  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместн правила безопасности  <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражне устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжковых упра  <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соотв индивидуальный режим физической нагрузки, контролиру  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместн правила безопасности  <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражне устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжковых упра  <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соотв индивидуальный режим физической нагрузки, контролиру  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместн правила безопасности  <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражн устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных уп  <b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соотв индивидуальный режим физической нагрузки, контролиру  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместн правила безопасности  <b>Применяют</b> разученные упражнения для развития скорост <b>Раскрывают</b> значение легкоатлетических упражнений для и для развития физических способностей.  <b>Соблюдают</b> технику безопасности.  <b>Осваивают</b> упражнения для организации самостоятельных <b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения легкоатлетичес <b>Используют</b> названные упражнения в самостоятельн технической подготовки.  <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во <b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комб соответствующих физических способностей.  <b>Измеряют</b> результаты, помогают их оценивать и проводит <b>Оказывают</b> помощь в подготовке мест проведения занятий <b>Соблюдают</b> правила соревнований.</p>
<b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки 14 часов</b>		
<p>Освоение техники лыжных ходов  Знания</p>	<p>14</p>	<p><b>Описывают</b> технику изучаемых лыжных ходов, осваиваю ошибки.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместн правила безопасности.  <b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных ходов, варьи возникающих в процессе прохождения дистанций  <b>Раскрывают</b> значение зимних видов спорта для укрепл развития физических способностей.  <b>Соблюдают</b> технику безопасности.  <b>Применяют</b> изученные упражнения  <b>Используют</b> названные упражнения в самостоятельн технической подготовки.  <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во <b>Применяют</b> правила оказания помощи при обмороженн тренировок.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей(</b>		
<p>Утренняя гимнастика</p>		<p><b>Используют</b> разученные комплексы упражнений в самос за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Выбирайте виды спорта</p>		<p><b>Выбирают</b> вид спорта.  <b>Пробуют</b> выполнить нормативы общей физической подгот</p>
<p>Тренировку начинаем с разминки</p>		<p><b>Составляют</b> комплекс упражнений для общей разминки</p>

<i>Повышайте физическую подготовленность</i>		<b>Используют</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
<b>Коньки</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности</i>		Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику катания по малой дорожке с переходом на прямую, учатся бегать на коньках, выполнять движения одной и обеими руками. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
<b>Хоккей</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i>		С группой одноклассников <b>разучивают</b> упражнения техники катания.
<b>Бадминтон</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i>		<b>Осваивают</b> вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон.
<b>Скейтборд</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i>		<b>Осваивают</b> приёмы катания на роликовой доске. Проводят слалом на роликовой доске.
<b>Атлетическая гимнастика</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. После тренировки Ваш домашний стадион</i>		<b>Составляют</b> комплекс упражнений для самостоятельных занятий. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем.
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9 класс</b>		
<i>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)</i>	9	<b>Имеют</b> представление о ПАВ, так же о способах борьбы с ними. <b>Имеют</b> представление о БППП( болезни передающиеся половым путем) заболеваний.
<i>Итого</i>	102	

#### 9 класс

<b>Что вам надо знать. Знания о физической культуре( без выделения отдельных тем)</b>		
<b>Физическое развитие человека</b> <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Психические процессы в обучении двигательным действиям</i>		<b>Используют</b> знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. <b>Руководствуются</b> правилами профилактики нарушений осанки, профилактики её нарушения и коррекции. <b>Раскрывают</b> значение нервной системы в управлении движением. <b>Готовятся</b> осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b> <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i>		<b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. <b>Ведут</b> вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят данные о физической нагрузке.
<b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</b> <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) (в процессе урока и самостоятельных занятий)</i>		<b>Раскрывают</b> основы обучения технике двигательных действий в самостоятельных занятиях. <b>Обосновывают</b> уровень освоенности новых двигательных действий. <b>Профилактика</b> появления и устранения ошибок.
<b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b>		<b>Продолжают усваивать</b> основные гигиенические правила. <b>Определяют</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий. <b>Используют</b> правила подбора и составления комплексов физкультурно-оздоровительных занятий. <b>Определяют</b> дозировку температурных режимов для занятий. <b>Характеризуют</b> основные приёмы массажа, проводят самообслуживание. <b>Характеризуют</b> оздоровительное значение бани, руководствуются правилами её посещения.

<i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i>		<b>Раскрывают</b> причины возникновения травм и поврежден характеризуют типовые травмы и используют простейши травмах
<i>Совершенствование физических способностей</i>		<b>Обосновывают</b> положительное влияние занятий физич устанавливают связь между развитием физических способн
<i>Адаптивная физическая культура</i>		<b>Обосновывают</b> целесообразность развития адаптивной содержание и направленность занятий
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>		<b>Определяют</b> задачи и содержание профессионально-пр специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<i>История возникновения и формирования физической культуры</i>		<b>Раскрывают</b> историю возникновения и формирования физ <b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явле соревнований
<i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i>		Раскрывают причины возникновения олимпийского дви историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. <b>Объясняют</b> и доказывают, чем знаменателен советский пер
<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>		<b>Готовят</b> рефераты на темы «Знаменитый отечественный выступление отечественных спортсменов на одной из Оли Олимпиадах»
<b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной про</b>		
<i>Спортивные игры 36 часов</i>		
<i>Баскетбол 10 часов</i>		

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1 Освоение ловли и передачи мяча 1 Освоение техники ведения мяча 1 Овладение техникой бросков мяча 1 Освоение индивидуальной техники защиты 1 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 0,5 Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей 0,5 Освоение тактики игры 2 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 2</p>		<p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и удаляя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдая правила безопасности <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и удаляя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдая правила безопасности <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и удаляя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдая правила безопасности <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и удаляя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдая правила безопасности <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и удаляя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдая правила безопасности <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия, возникающих в процессе игровой деятельности <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдая правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, условия, возникающих в процессе игровой деятельности <b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, соблюдая правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют игрой <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игры в баскетбол для комплексного развития физических способностей <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе средство активного отдыха</p>
<i>Русская лапта 6 часов</i>		
<p>Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности Освоение техники, основных приемов игры</p>	6	<p><b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения основных приемов <b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности. Объясняют</p>
<i>Футбол 10 часов</i>		

<p>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и удаляя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и удаляя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и удаляя типичные ошибки</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и удаляя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приемов и удаляя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых действий и условия, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия футболом со сверстниками, соблюдают правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время занятия футболом для комплексного развития физических способностей</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе как средство активного отдыха</p>
---	---	--

Волейбол 10 часов

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1</p> <p>Освоение техники, приема и передачи мяча 1</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 0,5</p> <p>Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способность к согласованию движений и ритму) 0,5</p> <p>Развитие выносливости 1</p> <p>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей 1</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи 1</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара 1</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей 1</p> <p>Освоение тактики игры 1</p> <p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Организуют</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, учатся уважительно относиться к сопернику и соблюдать правила безопасности</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровых занятий волейболом для комплексного развития физических способностей</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе как средство активного отдыха</p> <p><b>Используют</b> игровые упражнения для развития названных способностей</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровых занятий для развития выносливости</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровых занятий для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и условия, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> тактику освоенных игровых действий, варьируя условия, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения освоенных действий</p> <p><b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности. Объясняют их значение</p> <p><b>Используют</b> названные упражнения, подвижные игры и подвижные игры для решения задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия</p> <p><b>Организуют</b> со сверстниками совместные занятия по развитию навыков, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют подготовку команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p><b>Гимнастика . Гимнастика с основами акробатики.14 часов</b></p>	

<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><i>Освоение акробатических комбинаций</i></p> <p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p>	<p><b>Различают</b> строевые команды.</p> <p><b>Чётко выполняют</b> строевые приёмы</p> <p><b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений</p> <p><b>Описывают</b> технику общеразвивающих упражнений с разученных упражнений</p> <p><b>Описывают</b> технику данных упражнений и составляют упражнения</p> <p><b>Описывают</b> технику данных упражнений и составляют упражнения</p> <p><b>Описывают</b> технику акробатических упражнений и с разученных упражнений</p> <p><b>Используют</b> гимнастические и акробатические упражнения способностей</p> <p><b>Используют</b> данные упражнения для развития силовых способностей</p> <p><b>Используют</b> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p><b>Используют</b> данные упражнения для развития гибкости</p> <p><b>Раскрывают</b> значение гимнастических упражнений для развития способностей.</p> <p><b>Оказывают</b> страховку и помощь во время занятий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Владеют</b> упражнениями для организации самостоятельных занятий</p> <p><b>Используют</b> изученные упражнения в самостоятельных занятиях и подготовке.</p> <p><b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p> <p><b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комбинации соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Выполняют</b> обязанности командира отделения.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила соревнований</p>
<p><i>Легкая атлетика 25часов</i></p>		



<p>Овладение техникой спринтерского бега  Овладение техникой прыжка в длину  Овладение техникой прыжка в высоту  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Развитие скоростно-силовых способностей  Знания о физической культуре  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки  Овладение организаторскими умениями</p>	<p>10 4 4 4 3</p>	<p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, описывают характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.  <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития скорости в индивидуальном режиме физической нагрузки, контролируют процесс.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.  <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, описывают характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скорости в индивидуальном режиме физической нагрузки, контролируют процесс.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.  <b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, описывают характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скорости в индивидуальном режиме физической нагрузки, контролируют процесс.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.  <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, описывают характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений.  <b>Применяют</b> метательные упражнения для развития скорости в индивидуальном режиме физической нагрузки, контролируют процесс.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.  <b>Применяют</b> разученные упражнения для развития скорости.  <b>Раскрывают</b> значение легкоатлетических упражнений для развития физических способностей.  <b>Соблюдают</b> технику безопасности.  <b>Осваивают</b> упражнения для организации самостоятельных занятий.  <b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений.  <b>Используют</b> названные упражнения в самостоятельных занятиях подготовки.  <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  <b>Составляют</b> совместно с учителем простейшие комплексы упражнений соответствующих физических способностей.  <b>Измеряют</b> результаты, помогают их оценивать и проводить коррекцию.  <b>Оказывают</b> помощь в подготовке мест проведения занятий.  <b>Соблюдают</b> правила соревнований.</p>
<b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки 18 часов</b>		
<p>Освоение техники лыжных ходов  Знания</p>	<p>16 2</p>	<p><b>Описывают</b> технику изучаемых лыжных ходов, описывают характерные ошибки.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения правил безопасности.  <b>Моделируют</b> технику освоенных лыжных ходов, варьируют темп, возникающих в процессе прохождения дистанций.  <b>Раскрывают</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и развития физических способностей.  <b>Соблюдают</b> технику безопасности.  <b>Применяют</b> изученные упражнения.  <b>Используют</b> названные упражнения в самостоятельных занятиях подготовки.  <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  <b>Применяют</b> правила оказания помощи при обморожении.  <b>Соблюдают</b> правила соревнований.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей(</b>		
<p>Утренняя гимнастика</p>		<p><b>Используют</b> разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях физической нагрузкой во время этих занятий</p>

<i>Выбирайте виды спорта</i>		<b>Выбирают</b> вид спорта. <b>Пробуют выполнить</b> нормативы общей физической подготовки.
<i>Тренировку начинаем с разминки</i>		<b>Составляют</b> комплекс упражнений для общей разминки.
<i>Повышайте физическую подготовленность</i>		<b>Используют</b> разученные упражнения в самостоятельных занятиях с физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Коньки</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i>		Во время самостоятельных занятий коньками <b>совершенствуют</b> технику катания на малой дорожке с переходом на прямую, учатся бегать на коньках на одной и обеими руками.
<b>Хоккей</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i>		<b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
<b>Бадминтон</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i>		С группой одноклассников <b>разучивают</b> упражнения техники катания.
<b>Скейтборд</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i>		<b>Осваивают</b> вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон.
<b>Атлетическая гимнастика</b> <i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. После тренировки Ваш домашний стадион</i>		<b>Осваивают</b> приёмы катания на роликовой доске. <b>Проводят</b> вместе с одноклассниками соревнования по слалому.
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		<b>Составляют</b> комплекс упражнений для самостоятельных занятий с физической нагрузкой во время этих занятий. Самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9 класс</b>		
<i>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)</i>	9	<b>Имеют</b> представление о ПАВ, так же о способах борьбы с ними в повседневной жизни. <b>Имеют</b> представление о БППП( болезни передаваемые половым путем) и их профилактику.
<i>Итого</i>	102	

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **1. Библиотечный фонд**

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013
4. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы: учеб. Общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение 2013
5. *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-7kl/index.html>
6. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz- ra 10-11/index.html>
7. *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г. А. Каюдницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)
9. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

### **2. Печатные пособия**

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

### **3. Технические средства**

- Мультимедийный компьютер
- Экран (на штативе или навесной)
- Мультимедиапроектор

### **4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Коврик гимнастический  
Мяч набивной(1,2 кг)  
Мяч малый ( теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Маты гимнастические  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Флажки разметочные  
Лента финишная  
Дорожка разметочная для прыжков в длину  
Рулетка измерительная  
Номера нагрудные  
Баскетбольные щиты с кольцами  
Мячи баскетбольные  
23.Стойки волейбольные  
24.Мячи волейбольные  
25.Мячи футбольные  
26.Компрессор для накачивания мячей  
27.Палатки туристские  
28.Рюкзаки туристские

#### **5.Измерительные приборы**

1.Весы медицинские  
2.Аптечка

#### **6.Пришкольная площадка**

1.Легкоатлетическая дорожка  
2.Сектор для прыжков в длину  
3.Сектор для прыжков в высоту  
4.Игровое поле для мини-футбола  
5.Гимнастический городок  
6.Баскетбольная площадка  
7.Волейбольная площадка  
8.Полоса препятствий  
9.Лыжная трасса

