


Муниципальное образование Новокубанский район, ст. Бесскорбная
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа №32 им. Г. К. Жукова ст. Бесскорбной
муниципального образования Новокубанский район

Приложение к ООП
УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2021 года протокол №1
Председатель  Л.Н. Орлова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование (5 - 9 класс)

Количество часов 510

Учитель Степанова Валентина Ивановна

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы», автор доктор педагогических наук В.И.Лях (Москва, Просвещение, 2014). с учетом планируемого к использованию УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В блок «Выпускник научится» включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации освоенные всеми обучающимися Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

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 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, принесших 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 направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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 основные технические действия и приёмы игры в гандбол, 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

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

собственным
поступкам;

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой

и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм ВО время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание учебного предмета.

Программа состоит из трех разделов: «Физическая культура как область знаний» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Физическая культура как область знаний» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные предметы, как «История физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских играх, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот отдел соотносится с разделами «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» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный 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 и включают в себя комплексы современных оздоровительных систем физического воспитания

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

Тема «Прикладно – ориентированные упражнения» поможет подготовить школьника к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществлять посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительный характер, поскольку её содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». Упражнения разделены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников. Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

**НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и легкоатлетический бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Специальная подготовка:

(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта

(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тестирование физической подготовленности. Выполнение тестовых нормативов по физической подготовке:

- бег 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000м;
- кросс 1000м, 2000 м;
- челночный бег 3 x 10 м;
- метание малого мяча 150 г с разбега на дальность;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с разбега;
- прыжки через короткую скакалку за 30 секунд;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Примерное распределение программного материала

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Физическая культура как область знаний	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч
1	<i>История физической культуры</i>	2	2	2	2	2
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1	1	1	1	1
3	<i>Физическая культура человека</i>	5	5	5	5	5
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15ч	15ч	15ч	15ч	15ч
2.2	Легкая атлетика	27ч	27ч	27ч	27ч	27ч
2.3	Спортивные игры:	30ч	30ч	30ч	30ч	30ч
2.3.1	Гандбол	10	10	10	10	10
2.3.2	Баскетбол	10	10	10	10	10
2.3.3	Волейбол	10	10	10	10	10
2.4	легкоатлетическая подготовка	22ч	22ч	22ч	22ч	22ч
Всего:		102ч	102ч	102ч	102ч	102ч
Итого:		510 ч				

Тематическое планирование

Классы 5-7					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные Направления Воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний	8	<p>История физической культуры <i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. 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. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	2	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Приобретают знания об истории возникновения и цели возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</p>	

				обороне».	
		<p>Физическая культура (основные понятия) Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1	<p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Выявляют связь между занятиями спортом и выполнением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p>	
		<p>Физическая культура человека Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	5	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на</p>	

			работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	
		<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг.</p> <p>Правила поведения на воде.</p> <p>Двигательный режим школьника летом.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	
		<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Анализ результатов тестирования физической подготовленности.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля</p>	
		<p><i>Первая помощь при травмах</i></p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>	

		физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах			
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	9	Лёгкая атлетика	27	<p>Описывают технику выполнения спортивной ходьбы. осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
	4	<p><i>Овладение техникой эстафетного бега.</i></p> <p>5 – 7 классы</p> <p>Спортивная ходьба</p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>5 класс</p> <p>История лёгкой атлетики</p> <p>Высокий старт от 10 до 15</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м</p> <p>Скоростной бег до 40 м</p> <p>Бег на результат 60 м</p> <p>6 класс</p> <p>Высокий старт от 15 до 30</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м</p> <p>Скоростной бег до 50 м</p> <p>Бег на результат 60 м</p> <p>7 класс</p> <p>Высокий старт от 30 до 40</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м</p> <p>Скоростной бег до 60 м</p> <p>Бег на результат 60 м</p>			
		5 – 7 классы <i>Овладение техникой</i>		Описывают технику	

	<p><i>эстафетного бега.</i> Эстафетный бег.</p>		<p>выполнения эстафетного бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
	<p>5 – 7 классы <i>Овладение техникой барьерного бега.</i> Барьерный бег</p>		<p>Описывают технику выполнения барьерного бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по</p>	

			<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
		<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
		<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	

	<p>броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 6 класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>			
	<p>Легкоатлетическая подготовка</p> <p>5-7 классы Высокий старт группой. Бег в гору с горы. Смешанное передвижение по пересеченной местности от 12 до 15 минут. Смешанное передвижение по пересечённой местности от 12 до 15 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. Бег по пересеченной местности от 10 до 12 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 15 минут. Преодоление препятствий.</p>	22	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со</p>	

	Кросс до 15 минут. Кросс на 1000 м.		сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, кроссовой подготовки, соблюдают правила безопасности.	
	<i>Развитие выносливости</i> <i>5-7 классы</i> Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка		Применяют разученные упражнения для развития выносливости	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> 5-7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Прыжки через длинную скакалку.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
	<i>Развитие скоростных способностей</i> 5-7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью выполнения:		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	
	<i>Знания о физической культуре</i> 5-7 классы правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	

	<p>правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>			
	<p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> 5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>		<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	
	<p><i>Овладение организаторскими умениями</i> 5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>		<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p>	
	<p>Гимнастика</p>	15		
	<p><i>Краткая характеристика видов спорта</i> <i>Требования к технике безопасности.</i> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика. Спортивная</p>		<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами</p>	

	<p>акробатика. Правила техники безопасности и страховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения физических упражнений</p>		<p>техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	
	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строчной шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>		<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы</p>	
	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	
	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5—7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	

	<p><i>Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке.</i></p> <p>Упражнения в висах и упорах.</p>		<p>Описывают технику упражнений. Выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	
	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>		<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
	<p><i>Прикладная физическая подготовка</i></p> <p>5-7 классы Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>		<p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных</p>	

	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).		физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	
	<i>Развитие координационных способностей</i> 5-7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты с элементами акробатики. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> 5—7 классы Лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Круговая тренировка.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> 5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
	<i>Развитие гибкости</i> 5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.		Используют данные упражнения для развития гибкости	

	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами Используют данные упражнения для развития гибкости			
	Знания о физической культуре 5-7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 5-7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
	Овладение организаторскими умениями 5-7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения: установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований		Составляют совместно с учителем простейшие упражнения, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
	Спортивные игры	30		
	Баскетбол	10	Изучают историю	

	<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности</i> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>		<p>баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p>	
	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> 5-6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Освоение ловли и передач мяча</i> 5-6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Освоение техники ведения мяча</i> 5-6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов</p>	

		мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника		и действий, соблюдают правила безопасности	
		<i>Овладение техникой бросков мяча</i> 5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины- 4,80 м		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> 5-6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя ж устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> 5-6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой	

	<p>перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>		деятельности	
	<p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p>5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>5-6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
	Волейбол	10		
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности</i></p> <p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	

	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>5-7 классы</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Освоение техники приёма и передач мяча</i></p> <p>5—7 классы</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>5 класс</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6-7 классы</p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	
	<p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение</i></p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных</p>	

	<p><i>двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i></p> <p><i>5—7 классы</i></p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>		способностей	
	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <p><i>5-7 классы</i></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
	<p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i></p> <p>5-7 классы</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя</p>		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	

		руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку			
		<p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p> <p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p> <p>6-7 классы То же через сетку</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
		<p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p> <p>5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
		<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
		<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>6-7 классы</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	

	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей			
	<p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6-7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
	<p><i>Знания о спортивной игре</i></p> <p>5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>		<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	
	<p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i></p> <p>5—7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила</p>		<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	

		самоконтроля			
		<p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p> <p>5—7 классы</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>		<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	
		Гандбол	10		
		<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности</i></p> <p>История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>		<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p>	
		<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>5 класс</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>6-7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
		<p><i>Освоение ловли и передач мяча</i></p> <p>5 класс</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6-7 классы</p> <p>Ловля и передача мяча двумя</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со</p>	

	руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	<p><i>Освоение техники ведения мяча</i> 5 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>6-7 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Овладение техникой бросков мяча</i> 5 класс Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p>6-7 классы Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> 5-6 классы Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</p> <p>7 класс Перехват мяча. Игра вратаря</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</i> 5-6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	

		7 класс Дальнейшее закрепление техники		
		<p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p>5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
		<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>5-6 классы Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые занятия 2:1, 3:1, 3:2,3:3.</p> <p>7 класс Игра по правилам мини-гандбола</p>		<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p>
		<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></p> <p><i>Основные двигательные способности</i></p> <p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>		<p>Выполняют специальные самостоятельные контрольные</p>
Развитие	В п р			

<p>двигательных способностей</p>	<p>о ц е с с е у р о к а и с а м о с т о я т е л ь н ы х з а н я т и й</p>				
		<p><i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</i> <i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p>		<p>Выполняют разученные упражнения для развития гибкости. Оценивают свою силу по показателям</p>	
		<p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы</p>		<p>Выполняют разученные упражнения для развития силы. Оценивают свою силу по показателям</p>	

		мышц туловища		
		<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей) Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту		Выполняют разученные упражнения для развития бы Оценивают свою быстроту по показателям
		<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости		Выполняют разученные упражнения для развития вы Оценивают свою вы приведённым показателям
		<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.		Выполняют разученные упражнения для развития ло Оценивают свою ловкость по показателям
		<i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i> <i>Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</i> <i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе		Раскрывают историю форм Формируют на практике ту пешем походе под преподавателя. Объясн бережного отношения к пр одноклассниками трениру повязок и жгутов, переноск

Тематическое планирование 8-9 классы

Классы 8 - 9				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Физическая культура как область знаний	8 часов	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и</i>	1 час	Используют знания о своих возрастно-половых и

		<p><i>физическую подготовленность</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>		<p>индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>
		<p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	1 час	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>
		<p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>		<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
		<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>		<p>Готовиться осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>

		<p><i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> 8-9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>		<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
		<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> 8-9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>		<p>Оценивают технику движений, выявляют и устраняют ошибки в технике выполнения упражнений (технические ошибки). Оценивают эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
		<p><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i> 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</p>	1 час	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса</p>

		<p>массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p>		<p>физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>
		<p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i> 8-9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	1 час	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
		<p><i>Совершенствование физических способностей</i> 8-9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</p>		<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают</p>

		Основные правила их совершенствования		связь между развитием физических способностей и основных систем организма
		<i>Адаптивная физическая культура</i> 8-9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	1 час	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
		Профессионально-прикладная физическая подготовка 8-9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования		Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
		<i>История возникновения и формирования физической культуры</i> 8-9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	1 час	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
		<i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i> 8-9 классы Олимпийское движение в	1 час	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в

		<p>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 зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>		<p>дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>
		<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> <i>Олимпиады: странички истории</i> 8-9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>	1 час	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	94 часа	<p>Спортивные игры Баскетбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> 8-9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	30 часов 10 часов	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><i>Освоение ловли и передачи мяча</i> 8-9 класс</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p>

		Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча		действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Освоение техники ведения мяча 8-9 класс Дальнейшее закрепление техники ведения мяча		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		<i>Овладение техникой бросков мяча</i> 8-9 класс Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

		<p>выбивания мяча, перехвата</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>		<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
		<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
		<p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,</p>

				возникающих в процессе игровой деятельности
		<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>		<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол</p>
		Гандбол	10 часов	
		<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,</p>

				соблюдают правила безопасности
		<p><i>Освоение ловли и передачи мяча</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Совершенствование техники ловли и передач мяча</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><i>Освоение техники ведения мяча</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Совершенствование техники движений</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

		<p>8 – 9 классы <i>Овладение техникой бросков мяча</i> Семиметровый штрафной бросок. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища Совершенствование техники бросков мяча.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> 8-9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</i> 8-9 классы</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от</p>

		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<p>Освоение тактики игры 8 – 9 классы</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2)</p> <p>Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование техники тактики игры.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
		<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>8 класс</p> <p>Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>		<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора</p>

				одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
		Волейбол	10 часов	
		<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><i>Освоение техники приёма и передач мяча</i></p> <p>8 класс</p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс</p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>8 класс</p> <p><i>Игра по упрощённым правилам волейбола.</i></p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс</p>		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно</p>

		<p><i>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</i></p>		<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
		<p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму. Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.</i></p> <p><i>8 класс</i></p> <p><i>Дальнейшее обучение технике движений.</i></p> <p><i>9 класс</i></p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

		<i>Совершенствование координационных способностей</i>		
		<i>Развитие выносливости</i> 8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
		<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i> 8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
		<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> 8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> 8—9 классы Совершенствование координационных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных</i> 8—9 классы Совершенствование координационных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<i>Освоение тактики игры</i> 8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		<i>Знания о спортивной игре</i> 8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.

		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		Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
		<i>Самостоятельные занятия</i> 8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		<i>Овладение организаторскими умениями</i> 8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
		Гимнастика	15 часов	
		<i>Освоение строевых упражнений</i> 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево		Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

		<p>9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>	
		<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
		<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
		<p><i>Освоение опорных прыжков</i> 8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
		<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

		<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>		
		<p><i>Развитие координационных способностей</i> 8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p>		<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
		<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> 8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p>		<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
		<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> 8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
		<p><i>Развитие гибкости</i> 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей</p>		<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
		<p><i>Знания о физической культуре</i> 8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>		<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных</p>

				тренировок
		<p><i>Самостоятельные занятия</i> 8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>		<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
		<p>Овладение организаторскими умениями 8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>		<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
		Лёгкая атлетика	27 часов	

	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м — до 70 м.</p> <p>9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
--	---	--

	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>8 класс Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег на 2000 м (юноши), 1500 м (девушки).</p> <p>9 класс Бег в равномерном темпе до 25 мин. Бег на 2000 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p> <p>9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают</p>

			индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p>9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых</p>

			упражнений, соблюдают правила безопасности
		<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
		<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p> <p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
		<p>Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и</p>

		<p>разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений.</p>
		<p><i>Самостоятельные занятия</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

		<p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>		<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
		<p>Легкоатлетическая подготовка</p> <p>8-9 классы Высокий старт группой. Бег в гору с горы. Смешанное передвижение по пересеченной местности от 15 до 20 минут. Смешанное передвижение по пересечённой местности от 15 до 20 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. Бег по пересеченной местности от 20 до 25 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 20 минут. Преодоление препятствий. Кросс до 25 минут. Кросс на 2000 м.</p>	22	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте</p>

				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, кроссовой подготовки, соблюдают правила безопасности.
--	--	--	--	---

Согласовано
Протокол заседания МО
учителей дополнительного
образования
МОБУООШ № 32 им. Г.К. Жукова
Ст. Бесскорбной
от 31 августа 2021 года № 1
_____/З.А. Волкова /

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____/О.В. Соколова/
31 августа 2021 год

