

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Томский физико-технический лицей»**

***Рассмотрено***

На заседании МО  
учителей естественно-  
математического цикла

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г

***Согласовано***

Заместитель директора  
по УВР ОГБОУ «Томский  
физико-технический  
лицей»

\_\_\_\_\_ Е.Л. Здоровец  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

***Утверждено***

Директор  
ОГБОУ «Томский  
физико-технический  
лицей»

\_\_\_\_\_ В.С. Ефремов  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

**Рабочая программа**

по учебному предмету  
физическая культура  
5-9 классы

Автор-составитель:  
Горбачева Е.Л,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- Фундаментального ядра содержания общего образования;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте, общего образования второго поколения;
- Примерной программы по учебным предметам «Физическая культура», М.Я. Виленский, В.И. Лях. М. Просвещение, 2011;
- Программы развития и формирования универсальных учебных действий;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в лицее входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания лицеистов. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивной секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, соревнования, походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в лицее направлен на решение следующих задач:

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласования движений, ритм, равновесие и другие) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), развитие волевых и нравственных качеств;

- обучение основам базовых видов двигательных действий, углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Учитывая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, при формировании данной программы я основывалась на следующие принципы: демократизация и гуманизация педагогического процесса; деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, использование широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников, их интересов и склонностей. Учитель обязан предоставлять детям разноуровневый материал по сложности и субъективной трудности усвоения материала программы.

*Принцип деятельностного подхода* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

*Принцип интенсификации и оптимизации* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей; групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

*Принцип соблюдения дидактических правил* в его основу положено соблюдение поэтапного планирования учебного материала, соблюдение правил от известного к неизвестному, от простого к сложному.

*Принцип межпредметных связей* заключается в формировании целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры с другими предметами: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии и др.

Урок физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным

действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхания, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых качеств. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений и ритм, равновесие и др.) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат большой материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (честность, милосердие, взаимопомощь и др.). Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающейся направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающейся направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. Осваиваются знания по терминологии избранной спортивной игры, технике выполнения соответствующих приемов, тактики игры и т.п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объемов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание

учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в лицей, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения двигательным действиям (навыкам), освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководство командой, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстраций упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыков. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения (метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично связывать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В связи с этим для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниями по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний связывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных способностей, формированием умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (самостоятельная работа, элементы исследования, самоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремлению к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки физической культуры необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе, при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связывать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен лица.

#### *Особенности организации и методики уроков разных типов.*

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5-6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, а также упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин, дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5-7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углубленного разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задается в соответствии с закономерностями постепенного нарастания

утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течении всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7-9мин); использование двух режимов нагрузки – развивающего (пульс до 160уд\мин) и тренирующего (пульс свыше 160уд\мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашнего занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

#### *Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9классах.*

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

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 105ч, в 6 классе - 105 ч, в 7 классе - 105 ч, в 8 классе - 105 ч, в 9 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

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

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

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской



позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

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

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

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

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

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно 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 полушагата, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

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

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

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

#### *В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### *В области эстетической культуры:*

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

#### *В области коммуникативной культуры:*

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

### *В области физической культуры:*

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

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### *В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих проце-ДУР, 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 КУРСА

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.



**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5-7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8-9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5—7 классы 3 ч в неделю, всего 315 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
<p><b>История физической культуры.</b>  <b>Олимпийские игры древности.</b>  <b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b>  <b>История зарождения олимпийского движения в России.</b>  <b>Олимпийское движение в России (СССР).</b>  <b>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</b></p>	<p><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.  Наши соотечественники -</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями-</p>

<p><b>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</b></p> <p><b>Физическая культура в современном обществе</b></p>	<p>олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>ми.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p><b>Физическая культура человека</b></p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>
<p><b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b></p> <p><b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b></p>	<p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p><b>Режим дня и его основное содержание.</b></p> <p><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b></p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью</p>

	<p>культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг</p>	<p>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. 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><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b></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>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><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</b></p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		
<p><b>Беговые упражнения</b></p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>История лёгкой атлетики.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>

	<p>Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. <b>6 класс</b> Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м. <b>7 класс</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</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, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i> <b>5 класс</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. <b>6 класс</b> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. <b>7 класс</b> 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><b>Прыжковые упражнения</b></p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i> <b>5 класс</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные</p>

	<p><b>6 класс</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p><b>5 класс</b> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p><b>6 класс</b> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс</b> 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><b>Метание малого мяча.</b></p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p><b>5 класс</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>

	<p>дальность и заданное расстояние.</p> <p>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.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.</p>
--	---	--

	<p>высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>	
<b>Развитие выносливости.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<b>Развитие скоростных способностей.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<b>Знания о физической культуре.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях</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>

	лёгкой атлетикой.	
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</b>	<p><b>5-7 классы</b></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>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.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<b>Овладение организаторскими умениями.</b>	<p><b>5-7 классы</b></p> <p>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.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
<b>Гимнастика</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b>	<p>История гимнастики.</p> <p>Основная гимнастика.</p> <p>Спортивная гимнастика.</p> <p>Художественная гимнастика.</p> <p>Аэробика. Спортивная</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают</p>
<b>Требования к</b>		



<p><b>технике безопасности.</b></p>	<p>акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p><b>Организуящие команды и приёмы.</b></p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> <b>5 класс</b> 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. <b>6 класс</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <b>7 класс</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</b></p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> <b>5-7 классы</b> 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><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</b></p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> <b>5-7 классы</b> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	<p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	
<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</b></p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p><b>5 класс</b>  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p><b>6 класс</b>  Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p><b>7 класс</b>  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p><b>Опорные прыжки.</b></p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><b>5 класс</b>  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 - 100 см).</p> <p><b>6 класс</b>  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см),</p> <p><b>7 класс</b>  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 - 115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину,</p>	<p>Описывают технику данных упражнения и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	высота 105 - 110 см)	
<b>Акробатические упражнения и комбинации.</b>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><b>5 класс</b> Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p> <p><b>6 класс</b> Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p><b>7 класс</b> Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<b>Развитие координационных способностей.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<b>Развитие гибкости.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>

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

<p><b>вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности.</b></p>	<p>баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b></p>	<p><b>5 - 6 классы</b> 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). <b>7 классы</b> Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Освоение ловли и передач мяча.</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> 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). <b>7 классы</b> 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 приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча.</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> 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. <b>7 классы</b> Дальнейшее обучение</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают</p>

	<p>технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>правила безопасности.</p>
<p><b>Овладение техникой бросков мяча.</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.</p> <p><b>7 классы</b> 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.</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><b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><b>7 классы</b> Перехват 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><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 классы</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости</p>

<p><b>развитие координационных способностей.</b></p>	<p>мячом. <b>7 классы</b> Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p><b>Освоение тактики игры.</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. (2:1)</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><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 классы</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<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.</p>
<b>Волейбол</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b></p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок,</b></p>	<p><b>5-7 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком,</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

<p><b>поворотов и стоек.</b></p>	<p>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>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Освоение техники приёма и передач мяча.</b></p>	<p><b>5-7 классы</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p>	<p><b>5 класс</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. <b>6-7 классы</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила полбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных</b></p>	<p><b>5-7 классы</b> 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</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>



<p><b>параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</b></p>	<p>ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	
<p><b>Развитие выносливости.</b></p>	<p><b>5-7 классы</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</b></p>	<p><b>5-7 классы</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи.</b></p>	<p><b>5 классы</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. <b>6-7 классы</b> То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b></p>	<p><b>5-7 классы</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>5-7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>5 класс</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>6-7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Освоение тактики игры.</b>	<b>5 класс</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <b>6-7 классы</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Знания о спортивной игре.</b>	<b>5-7 классы</b> 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	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и

	<p>избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	основы организации игры.
<p><b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</b></p>	<p><b>5-7 классы</b></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями.</b></p>	<p><b>5-7 классы</b></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>
<b>Футбол</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности.</b></p>	<p>История футбола.</p> <p>Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p>

		Выполняют контрольные упражнения и тесты.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<p><b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6-7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники.</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>
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>	<p><b>5 класс</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><b>6-7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</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>
<b>Овладение техникой ударов по воротам.</b>	<p><b>5 класс</b> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><b>6-7 классы</b> Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</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>
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<p><b>5-7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b></p>	<p><b>5-7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p><b>Освоение тактики игры.</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. <b>7 класс</b> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.</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><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p>	<p><b>5-6 классы</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Дальнейшее закрепление техники.</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике</b></p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p>

<p><b>безопасности.</b></p>	<p>безопасности.</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
<p><b>Освоение техники лыжных ходов.</b></p>	<p><b>5 класс</b> Попеременный двухшажный и одно-временный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p><b>6 класс</b> Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».</p> <p><b>7 класс</b> Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
<p><b>Знания.</b></p>	<p><b>5-7 классы</b> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач</p>

	обморожениях и травмах.	физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
<b>Плавание</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b>	<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Упражнения для изучения техники плавания.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p>
<b>Освоение техники плавания.</b>	<p><b>5-7 классы</b></p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Старты. Повороты.</p> <p>Нырание ногами и головой.</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Развитие выносливости.</b>	<p><b>5-7 классы</b></p> <p>Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплавание до 400 м.</p> <p>Игры и развлечения на воде.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<b>Развитие координационных способностей.</b>	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p>

	<p>координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</p>	
<b>Знания.</b>	<p>Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.</p>
<b>Самостоятельные занятия.</b>	<p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<b>Овладение организаторскими способностями.</b>	<p>Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.</p>	<p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
<b>Рефераты и итоговые работы.</b>		<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных</p>



		в учебнике.
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p> <p><b>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</b></p>	<p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</p>	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	<p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.</p>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.</p>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.</p>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
	<p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости.</p>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
	<p><b>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические</b></p>	<p><i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском</p>

требования).	походе.	одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
--------------	---------	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-9 классы 3 ч в неделю, всего 207 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
<b>Физическое развитие человека.</b>	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p><b>8-9 классы</b></p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и 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><b>8-9 классы</b></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>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><b>8-9 классы</b></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><b>8-9 классы</b></p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>

	<p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, мышление, память, восприятие, воображение).</p>	
<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b></p>	<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i>  <b>8-9 классы</b>  Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.  Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</b>  <b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</b></p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i>  <b>8-9 классы</b>  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>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b>  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Закаливание организма,</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических</p>

	<p>правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.</p> <p>Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p><b>Совершенствование физических способностей.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b></p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>
<p><b>Адаптивная физическая культура.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b></p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>
<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b></p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического</p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью</p>

	совершенствования.	человека.
<b>История возникновения и формирования физической культуры.</b>	<b>8-9 классы</b> 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).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
<b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</b>	<b>8-9 классы</b> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b>	<i>Олимпиады: странички истории</i> <b>8-9 классы</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Баскетбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок,</b>	<b>8-9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

<b>поворотов и стоек.</b>		устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>	<b>8-9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение техники ведения мяча.</b>	<b>8-9 классы</b> 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.
<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	<b>8-9 классы</b> 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.
<b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <b>9 класс</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

		безопасности.
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Освоение тактики игры.</b>	<b>8-9 классы</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	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.
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>8-9 классы</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол

		как средство активного отдыха.
<b>Футбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>	<b>8 класс</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. <b>9 класс</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок 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.
<b>Освоение техники ведения мяча.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование техники ведения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение техникой ударов по воротам.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование техники ударов по воротам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила



		безопасности.
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование техники владения мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Освоение тактики игры.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование тактики игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>8-9 классы</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол

		как средство активного отдыха.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение техники приёма и передач мяча.</b>	<b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>9 класс</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	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.
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. <b>9 класс</b> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве,</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. <b>9 класс</b> Совершенствование	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

<p><b>быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</b></p>	<p>координационных способностей.</p>	
<p><b>Развитие выносливости.</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости. <b>9 класс</b> Совершенствование выносливости.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
<p><b>Освоение техники нижней и прямой подачи.</b></p>	<p><b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <b>9 класс</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Закрепление техники владения</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> Совершенствование</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий</p>

<b>мячом и развитие координационных способностей.</b>	координационных способностей.	и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Освоение тактики игры.</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <b>9 класс</b> 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.
<b>Знания о спортивной игре.</b>	<b>8-9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры.
<b>Самостоятельные занятия.</b>	<b>8-9 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной

	<p>упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>	<p>подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<b>Овладение организаторскими умениями.</b>	<p><b>8-9 классы</b></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, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
<b>Гимнастика</b>		
<b>Освоение строевых упражнений.</b>	<p><b>8 класс</b></p> <p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</b>	<p><b>8-9 классы</b></p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</b>	<p><b>8-9 классы</b></p> <p>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>
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров.</b>	<p><b>8 класс</b></p> <p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	<p>завесом вне.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p>	
<b>Освоение опорных прыжков.</b>	<p><b>8 класс</b></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<b>Освоение акробатических упражнений.</b>	<p><b>8 класс</b></p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	
<b>Развитие координационных способностей.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<b>Развитие гибкости</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
<b>Знания физической культуре.</b>	<b>8-9 классы</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
<b>Самостоятельные занятия.</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Овладение организаторскими умениями.</b>	<b>8-9 классы</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.

		Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>	<p><b>8 класс</b> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.</p> <p><b>9 класс</b> 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, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Овладение техникой прыжка в длину.</b>	<p><b>8 класс</b> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</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 упражнений,</p>



		соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b>	<p><b>8 класс</b> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b> 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.</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>
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) (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><b>9 класс</b> 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 (1x1м) с расстояния (юноши - до 18 м,</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</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>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><b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p><b>Знания физической культуре.</b></p>	<p><b>0</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p><b>Самостоятельные занятия.</b></p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями.</b></p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,</p>

	<p>результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>		
<p><b>Освоение техники лыжных ходов.</b></p>	<p><b>8 класс</b> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><b>9 класс</b> Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
<p><b>Знания.</b></p>	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач</p>

		<p>физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
<b>Плавание</b>		
<b>Освоение техники плавания.</b>	<p><b>8-9 классы</b>  Совершенствование навыков плавания.  Способы освобождения от захватов тонущего.  Толкание и буксировка пльвущего предмета.  Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Развитие выносливости.</b>	<p><b>8-9 классы</b>  Совершенствование двигательных способностей и выносливости.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<b>Развитие координационных способностей.</b>	<p><b>8—9 классы</b>  Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p>
<b>Знания.</b>	<p><b>8—9 классы</b>  Повторение пройденного материала.</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.</p>

<b>Самостоятельные занятия.</b>	<b>8-9 классы</b> Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Овладение организаторскими способностями.</b>	<b>8-9 классы</b> Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Утренняя гимнастика.</b>	<b>8-9 классы</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Выбирайте виды спорта.</b>	<b>8-9 классы</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.
<b>Тренировку начинаем с разминки.</b>	<b>8-9 классы</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
<b>Повышайте физическую подготовленность.</b>	<b>8-9 классы</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во

	<p>силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p>	<p>время этих занятий.</p>
<b>Коньки</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду.</p>	<p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<b>Хоккей</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним.</p>	<p>С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток.</p>
<b>Атлетическая гимнастика</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p><b>После тренировки.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления.</p>	<p>Используют упражнения на расслабление после тренировки.</p>
<p><b>Ваш домашний стадион.</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> Место для</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для</p>

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

### ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

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

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

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

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

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

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой

следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

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

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

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

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

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

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

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

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

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

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



Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8-9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

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

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

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

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

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

**Плавание.** Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплыть одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 5-9 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела в 5-9 классах является приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

В лицах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов. При соответствующих климатических условиях эти занятия можно выносить за сетку учебных часов и проводить в тёплое время года в городских и загородных оздоровительных лагерях.

Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоёма.

С учащимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

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

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

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*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 подготовленности;

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

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

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА**

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

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

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

### Примерное содержание занятий 5-7 классы

#### *Группы общей физической подготовки*

Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Бег на лыжах, коньках.

#### *Спортивные секции*

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

**Гимнастика.** Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты - висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; равновесие на бревне - ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика - кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.

Мальчики: опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая - упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья - упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика - кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

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

**Волейбол.** Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двухсторонняя игра.

**Футбол.** Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двухсторонняя игра.

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

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

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

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажные ходы; прохождение дистанции до 15км; спуски и подъемы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

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

## 8-9 классы

### *Группы общей физической подготовки*

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

### *Спортивные секции*

**Гимнастика.** Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110см); висы и упоры - брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика – перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие.

Юноши: опорный прыжок – углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115см); висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья – стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика – стойка на руках, переворот боком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

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

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

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

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемов; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; двухсторонняя игра.

**Хоккей. Ведение** шайбы; бросок шайбы слева без поворота и с поворотом; остановка шайбы клюшкой; остановка соперника грудью; отбивание вратарем шайбы клюшкой; двухсторонняя игра.

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

**Туристическая подготовка.** Ежегодно проводится не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с

альпенштоком, страховка и самостраховка, первая помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

### Примерное содержание

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

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

**Спартакиады. Туристические слёты. Походы.**

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	
Общая характеристика учебного курса.....	
Место учебного курса в учебном плане.....	
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.....	
<b>Содержание курса</b> .....	
Знания о физической культуре.....	
Способы двигательной деятельности.....	
Физическое совершенствование.....	
<b>Тематическое планирование</b> .....	
Тематическое планирование 5-7 классы.....	
Тематическое планирование 8-9 классы.....	
Пояснение к тематическому планированию.....	
<b>Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение</b> .....	
<b>Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в лицее</b> .....	
<b>Приложение</b> .....	
Приложение 1. Внеурочная работа.....	
Приложение 2. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.....	
<b>Список литературы</b> .....	
<b>Содержание</b> .....	

