

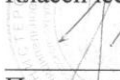


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей  
Классический городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры предметов  
естественно-научных дисциплин  
 Панарина Г.В.,  
Протокол №1  
от «30» августа 2017 г.

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора по УВР  
 Зубова А.А.  
«31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Лицей  
Классический г.о. Самара  
 А.Е.Титов  
Приказ от 01.09.2017г. № 104

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета физическая культура

Класс 5-9

Уровень общего образования основное общее

Учитель Богданов А.С.

Срок реализации программы 5-9 классы

Уровень реализации образовательной программы базовый

Планирование составлено на основе

Программы по физической культуре. Физическая культура. 5-9 классы.  
В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2014г. в соответствии с Примерной  
программой по физической культуре для основной школы и с использованием  
материалов ФГОС

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил (а):

Богданов А.С.  
учитель физической культуры

Самара, 2017г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе и в соответствии с Примерной программой по физической культуре для основной школы и с использованием материалов ФГОС и Программы Физическая культура. 5-9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2011

Для реализации программы используются следующие учебники:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Физическая культура 5-7классы. М.: Просвещение, 2014
2. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы. М.: Просвещение, 2014

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Учитывая специфику** здания нашего учебного заведения, места его расположения и погодных условий, в соответствии с письмом Министерства образования от 27.11.1995 г. №1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период», раздел «Лыжная подготовка» может быть заменён следующими видами физической активности (по усмотрению учителя):

- 1) Общеразвивающие (ОРУ) и силовые упражнения (СУ).
- 2) Минифутбол на снегу или в спортивном зале (учитывая погодные условия).
- 3) Снежный снайпер – метание снежками в цель (б/б щит).
- 4) Эстафеты общефизической подготовки.
- 5) Кроссы: а) без учета времени на 1-1,5 км,  
б) контрольный результат на 1 км.

По причине отсутствия бассейна внутри здания учебного заведения и в шаговой доступности от него раздел «Плавание» подразумевает только теоретическую часть, включающую технику безопасности, правила поведения на водоёмах, оказание первой помощи и ОФП, ОРУ, СУ.  
Основные требования к этим формам занятий.

Все средства физической подготовки должны содействовать воспитанию общей выносливости учащихся.

Учитель имеет право самостоятельно определять содержание занятий, основываясь на интересе учащихся.

Для тех учащихся, кто желает и имеет возможность заниматься лыжной подготовкой и плаванием дать рекомендации для самостоятельных занятий или посоветовать записаться в ДЮСШ на отделение лыжной подготовки (помочь связаться с тренерами ДЮСШ).

### **3. Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника

движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебные часы распределены следующим образом:

5 класс – 3 ч. в неделю (102 ч. в году)

6 класс – 3 ч. в неделю (102 ч. в году)

7 класс – 3 ч. в неделю (102 ч. в году)

8 класс – 3 ч. в неделю (102 ч. в году)

9 класс – 3 ч. в неделю (102 ч. в году)

Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

## **1. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **Выпускник научится:**

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



- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

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

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

<p><b>По окончании 5 -7 классов обучающиеся научатся</b></p> <p>Рассматривать</p> <p>Раскрывать</p> <p>Характеризовать</p> <p>Определять</p> <p>Использовать</p> <p>Взаимодействовать</p> <p>Согласовывать</p> <p>Выполнять</p>	<p>физическую культуру как явление культуры; выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</p> <p>содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;</p> <p>индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия;</p> <p>легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол;</p> <p>гимнастические комбинации на спортивных снарядах;</p>	<p><b>Учебные успехи за год (% качества, личные достижения)</b></p>
---	--	---

	<p>акробатические комбинации;  общеразвивающие упражнения,  целенаправленно воздействующие на  развитие основных физических качеств  (силы, быстроты, выносливости, гибкости  и координации);  комплексы упражнений по профилактике  устомления;  тестовые нормативы по физической  подготовке;</p> <p>показатели физического развития и  основных физических качеств;</p>	
Тестировать	<p>правилами профилактики травматизма и  подготовки мест занятий, правильного  выбора обуви и формы одежды в  зависимости от времени года и погодных  условий;</p>	
Руководствоваться	<p>правилами оказания первой доврачебной  помощи при травмах и ушибах во время  самостоятельных занятий физическими  упражнениями;</p>	
Проводить	<p>самостоятельно занятия по обучению  двигательным действиям, анализировать  особенности их выполнения, выявлять  ошибки и своевременно устранять их;</p>	
Классифицировать	<p>физические упражнения по их  функциональной направленности,  планировать их последовательность и  дозировку в процессе самостоятельных  занятий по укреплению здоровья и  развитию физических качеств;</p>	
Разрабатывать	<p>содержание самостоятельных занятий с  физическими упражнениями, определять  их направленность и формулировать  задачи, рационально планировать режим  дня и учебной недели.</p>	

<b>Обучающиеся получают возможность научиться</b>		
Преодолевать	естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	
Определять	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	
Вести дневник	по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
Проводить	занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.	

<b>По окончании 8 -9 классов обучающиеся научатся</b>		<b>Учебные успехи за год (% качества, личные достижения)</b>
Классифицировать	физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
Разрабатывать	содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями; определять их направленность и формулировать задачи,	

<p>Составлять</p> <p>Подбирать</p> <p>Самостоятельно</p> <p>Выполнять</p> <p>Взаимодействовать</p>	<p>рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p>индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>акробатические комбинации;</p> <p>гимнастические комбинации на спортивных снарядах;</p> <p>легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>основные технические действия и приемы игры в футбол;</p> <p>основные технические действия и приемы игры в волейбол;</p> <p>основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых</p>	
--	---	--

Тестировать	<p>двигательных действия, развитии физических качеств.</p> <p>показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	
<b>Обучающиеся получают возможность научиться</b>		
Определять	<p>признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	
Выполнять	<p>комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	
Осуществлять	<p>судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>	
Вести	<p>дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	
Проводить	<p>восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p>	

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1: Основы знаний о физической культуре. (в процессе уроков)**

#### **5 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.



**Знания о физической культуре.** Сохранение правильной осанки, развитие силы гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой:** правила самоконтроля, способы регулирования физических нагрузок.

**Организаторские умения:** помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и сборка снарядов; оставление с помощью учителя комбинаций упражнений. Правила соревнований.

## **6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Знания о физической культуре.** Сохранение правильной осанки, развитие силы гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой:** правила самоконтроля, способы регулирования физических нагрузок.

**Организаторские умения:** помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и сборка снарядов; оставление с помощью учителя комбинаций упражнений. Правила соревнований.

## **7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

**Знания о физической культуре.** Сохранение правильной осанки, развитие силы гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой:** правила самоконтроля, способы регулирования физических нагрузок.

**Организаторские умения:** помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и сборка снарядов; оставление с помощью учителя комбинаций упражнений. Правила соревнований.

## **8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

## **9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления). Правила регулирования нагрузок.

## **Раздел 2: Двигательные умения и навыки.**

### **Спортивные игры.**

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**5-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### **Легкая атлетика.**

**5-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка (теория+ОРУ).**

**5-9 класс.** История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

### **Плавание (теория+ОРУ)**

**5-9 класс.** Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.

## **5 класс**

### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** 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).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** 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.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры: Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и

упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Координация:** общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения со скамейкой, на бревне, стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Эстафеты и игры.

**Сила и выносливость:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Сила и скорость:** опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

**Гибкость:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.

**Знания о физической культуре.** Сохранение правильной осанки, развитие силы гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой:** правила самоконтроля, способы регулирования физических нагрузок.

**Организаторские умения:** помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и сборка снарядов; оставление с помощью учителя комбинаций упражнений. Правила соревнований.

### Легкая атлетика.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Знания о физической культуре:** укрепление здоровья и основных систем организма, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники, правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой:** правила самоконтроля и гигиены.

**Организаторские умения:** измерение результатов; подача команд; помощь в оценке и проведении соревнований.

### **Лыжная подготовка (теория+ОРУ)**

История лыжного спорта. Инвентарь, одежда. Правила техники безопасности. Влияние лыжного спорта на работоспособность. Виды и применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде.

### **Плавание (теория+ОРУ)**

Возникновение вида спорта. Средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности в бассейне. Специальные упражнения на изучение кроля на груди, спине, брасса. Кроссовая подготовка. Старты. Повороты. Техника безопасности ныряния ногами и головой. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.



## 6 класс

### *Спортивные игры.*

#### Баскетбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** 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).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### Волейбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

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

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор; махом назад, соскок ноги врозь, на бедре соскок поворотом.

**Лазанье:** лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка (теория+ОРУ)**

Основные правила соревнований. Правила техники безопасности. Снежный снайпер – метание снежками в цель (б/б щит). Влияние лыжного спорта на работоспособность. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде.

### **Плавание (теория+ОРУ)**

Техника плавания в водоемах. Правила техники безопасности, правила оказания первой помощи. Кроссовая подготовка, упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

**7 класс**

**Спортивные игры.**

## **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** 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 ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. 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.

### Футбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка (теория+ОРУ)** Основные правила соревнований. Инвентарь, одежда. Правила техники безопасности. Минифутбол на снегу или в спортивном зале (учитывая погодные условия). Оказание помощи при травмах. Требования к одежде.

### **Плавание (теория+ОРУ)**

Средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

ОРУ на выносливость, кроссовая подготовка, упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.

Техника безопасности на воде. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

**8 класс**

***Спортивные игры.***



## **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** 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 ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Висы и упоры: мальчики:** из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка (теория+ОРУ):**

техника лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, правила безопасности. Моделирование техники ходов в зависимости от ситуации и условий. Эстафеты общефизической подготовки.

**Плавание (теория+ОРУ):** способы освобождения от захватов тонущего, транспортировки тонущего в воде. Совершенствование двигательной способности и выносливости.

**9 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** 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 ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** 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.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, **мальчики** 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** 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, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка(теория + СУ):** техника лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, правила безопасности. Моделирование техники ходов в зависимости от ситуации и условий. Кроссы: а) без учета времени на 1-1,5 км, б) контрольный результат на 1 км.

**Плавание (теория):** способы оказания первой помощи на суше. Совершенствование двигательной способности и выносливости. Эстафеты общефизической подготовки.

### **Раздел 3: Развитие двигательных способностей. Самостоятельные занятия физической культурой.**

**Основные двигательные способности:** гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.



## Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток:

Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, пояса, ног и тазобедренного сустава.

Сила: упражнения для рук, ног, мышц туловища.

Быстрота: упражнения для развития скоростных и силовых способностей.

Выносливость: упражнения для развития выносливости.

Ловкость: упражнения для развития двигательной и локомоторной ловкости.

**Туризм:** история туризма, техника передвижения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем походе.

**Атлетическая гимнастика:** основные правила занятий. Правила регулировки нагрузки. Способы релаксации. Оборудование места для самостоятельных занятий.

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Тесты физического развития	Клас с	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег на 30 м с высокого старта	5	5,1 с	5,8 с	6,4 с	5,2 с	6,0 с	6,5 с
	6	5,0 с	5,6 с	6,1 с	5,1с	5,8 с	6,2 с
	7	4,9 с	5,4 с	5,9 с	5,0 с	5,7 с	6,1 с
	8	4,8 с	5,2 с	5,8 с	5,0 с	5,7 с	6,0 с
	9	4,6 с	5,0 с	5,6 с	4,9 с	5,7 с	6,0 с
Бег на 60м с высокого старта	5	10,2 с	10,5 с	11,3 с	10,3с	11,0 с	11,5 с
	6	9,8 с	10,3 с	11,0 с	10,0с	10,7 с	11,3 с
	7	9,4 с	10,0 с	10,8 с	9,8 с	10,4 с	11,2 с
	8	9,0 с	9,7 с	10,5 с	9,7 с	10,4 с	10,8 с
	9	8,5 с	9,0 с	10,0с	9,4 с	10,0 с	10,5 с
2. Бег 1000 м	5	4ми н 30 с	5 мин	5 мин 35 с	5 мин	5 мин 30 с	6 мин

	6	4 мин 20 с	4 мин 50 с	5 мин 30 с	4 мин 40 с	5 мин 25 с	5 мин 50 с
	7	4 мин 20с	4 мин 45 с	5 мин 25 с	4 мин 40 с	5 мин 20 с	5 мин 45 с
	8	4 мин 15 с	4 мин 40 с	5 мин 20 с	4 мин 35 с	5 мин 20с	5 мин 40 с
	9	4 мин 10 с	4 мин 35 с	5 мин 15 с	4 мин 30 с	5 мин 15с	5 мин 35 с
<b>3. Челночный бег 3х10 м</b>	5	8,6 с	9,1 с	9,6 с	8,9 с	9,5 с	10,0 с
	6	8,4 с	8,9 с	9,4 с	8,8 с	9,4 с	10,0 с
	7	8,3 с	8,8 с	9,3 с	8,7 с	9,3 с	10,0 с
	8	8,0 с	8,6 с	9,1 с	8,6 с	9,2 с	9,9 с
	9	7,8 с	8,4 с	9,0 с	8,5 с	9,0 с	9,7 с
<b>4. Прыжок в длину с места (СМ)</b>	5	175 см	165 см	155 см	170 см	160 см	145 см
	6	180 см	170 см	160 см	175 см	165 см	150 см
	7	190 см	175 см	160 см	185 см	165 см	150 см
	8	195 см	185 см	165 см	185 см	170 см	150 см
	9	200 см	190 см	170 см	190 см	170 см	155 см
<b>5.Поднимание</b> туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин (раз)	5	33 р	30 р	23 раза	30 раз	25 раз	20 раз
	6	35 р	30 р	25 раз	32 р	27 раз	22 раза
	7	35 р	31 р	26 раз	32 р	27 раз	23 раза
	8	36 р	32 р	27 раз	33 р	28 раз	23 раза
	9	38 р	33 р	28 раз	34 р	28 раз	24 раза
<b>6. Подтягивание</b> <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	5	6 раз	4 р	2 раза	16 раз	10 раз	6 раз
	6	7 раз	5 раз	3 раза	16 раз	14 раз	6 раз
	7	8 раз	6 раз	4 раза	17 раз	14 раз	7 раз
	8	9 раз	7 раз	5 раз	19 раз	15 раз	8 раз
	9	10 р	8 раз	6 раз	19 раз	16 раз	9 раз



Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и	1-8	10 и	-2 и	4-10	15 и
		12	ниже	3-8	выше	ниже	8-11	выше
		13	-3	1-7	10	1	6-12	16
		14	-6	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11	-2	7-14	20
			-4		12	-1		20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и			
		12	0	2-6	выше			
		13	0	3-6	7			
		14	0	4-7	8			
		15	1	5-8	9			
				10				

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>«Знания о физической культуре»</b>	В процессе урока				
<b>2.</b>	<b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности». Базовые виды спорта школьной программы.</b>					
2.1	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
2.3	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
2.4	Спортивные игры	21	21	21	21	21
2.5	Вариативная часть	27	27	27	27	27
<b>3.</b>	<b>«Физическое совершенствование» Самостоятельные занятия физической культурой (Атлетическая гимнастика 8-9 классы)</b>	В процессе урока				
	Итого	102	102	102	102	102
3.1	Туризм (резервные часы)	3	3	3	3	3

3.2	Пеший поход	Внеклассное мероприятие
-----	-------------	-------------------------

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 класс 3 ч в неделю, всего по 102 ч

Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения. Известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии</p>	<p><b>В</b> <b>процессе</b> <b>уроков</b></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.</p>

<p>Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>		<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p>Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>		<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.</p>		<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы</p>

<p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>		<p>упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>		<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p>Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие 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>
<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и умения</b></p>		
<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p><b>24</b></p>	
<p>Овладение техникой спринтерского бега <b>5 класс:</b> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <b>6 класс:</b> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. <b>7 класс:</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p>		<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>



<p>Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой длительного бега  <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>Овладение техникой прыжка в длину  <b>5 класс:</b>  Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.  <b>6 класс:</b>  Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.  <b>7 класс:</b>  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой прыжка в высоту  <b>5 класс:</b>  Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.  <b>6 класс:</b>  Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.  <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. 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</p>

		прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</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 (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6 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 (1X1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс:</b> 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. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых</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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>		
<p>Развитие выносливости <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>
<p>Развитие скоростно - силовых способностей <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>
<p>Развитие скоростных способностей <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>
<p>Знания о физической культуре. <b>5-7 классы:</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы</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</p>

<p>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>легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  <b>5-7 классы:</b>  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены</p>		<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.  <b>5-7 классы:</b>  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;  помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>		<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>18</b></p>	

<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>		<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Освоение строевых упражнений <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>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. <b>5-7 классы:</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <b>5-7 классы:</b></p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>		
<p>Освоение и совершенствование висов и упоров  <b>5-7 классы:</b>  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p>		<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение опорных прыжков  <b>5 класс:</b>  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).  <b>6 класс:</b>  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).  <b>7 класс:</b>  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение акробатических упражнений  <b>5 класс:</b>  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  <b>6 класс:</b>  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  <b>7 класс:</b>  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>		<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Развитие координационных способностей.  <b>5-7 классы:</b></p>		<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>

<p>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.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>		
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>5-7 классы:</b></p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>		<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>5-7 классы:</b></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие гибкости.</p> <p><b>5-7 классы:</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами</p>		<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
<p>Знания о физической культуре.</p> <p><b>5-7 классы:</b></p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,</p>		<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают</p>

<p>развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>		<p>технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. <b>5-7 классы:</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</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>Овладение организаторскими умениями. <b>5-7 классы:</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>		<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>12</b></p>	
<p><b>5-7 классы:</b> Высокий (низкий) старт. Бег с ускорением. Скоростной бег. Бег на результат. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения,</p>		<p>Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Составлять личный план физического самовоспитания. Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретать спортивный инвентарь. Разучивать и выполнять комплексы упражнений для</p>



<p>бег с преодолением препятствий и на местности.</p>		<p>самостоятельных занятий в домашних условиях. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>21</b></p>	
<p><b>Баскетбол - 9</b></p>		
<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>		<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. <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) <b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча. <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) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника <b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Освоение техники ведения мяча <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 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча. <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. <b>7 класс:</b> 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>Освоение техники индивидуальной защиты. <b>5-6 классы:</b> Вырывание и выбивание мяча <b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>5-6 классы:</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс:</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>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>5-6 классы:</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><b>7 класс:</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>Освоение тактики игры.</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»</p> <p><b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений.</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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</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.</p> <p><b>7 класс:</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 - 6</b>		

<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>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>5-7классы:</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча. <b>5-7классы:</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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <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 подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>

<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p> <p><b>5-7классы:</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.</p> <p>упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;</p> <p>всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3</p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости.</p> <p><b>5-7классы:</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>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>5-7классы:</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

<p>Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.</p> <p>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>		
<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p><b>5 класс:</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p><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>Освоение техники прямого нападающего удара.</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 самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>5-7 классы:</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>5 класс:</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><b>6-7 классы:</b></p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

<p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>		
<p>Освоение тактики игры.  <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</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>Знания о спортивной игре.  <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 избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>		<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.  <b>5-7 классы:</b>  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в</p>		<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

<p>цель, ведение, сочетание приёмов).</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля</p>		
<p>Овладение организаторскими умениями.</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>
<p><b>Футбол - 6</b></p>		
<p>История футбола.</p> <p>Основные правила игры в футбол.</p> <p>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. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>5 класс:</b></p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6—7 классы:</b></p> <p>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>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p><b>5 класс:</b></p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>



<p>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>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой ударов по воротам.</p> <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>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <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>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</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>Освоение тактики игры.</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</p> <p><b>7 класс:</b></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>

Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <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		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

### Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	<b>В процессе уроков</b>	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	
<b>Лыжная подготовка (теория)</b>		
<b>5 – 7 класс</b> История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена отечественных лыжников. Соблюдают правила безопасности. Выполняют контрольные упражнения.
Знания: влияние лыжного спорта на работоспособность. Виды. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде. Кроссовая подготовка		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой. Применяют правила оказания первой помощи при обморожении и травмах.

<b>Плавание (теория)</b>		
<b>5-7 классы:</b> Возникновение плавания. Средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.		Запоминают имена выдающихся пловцов. Овладевают основными приёмами плавания.
Техника плавания: специальные упражнения на изучение кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Координационные упражнения на суше.		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
Знания: техника безопасности на воде. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.		Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных занятий.
Самостоятельные занятия: совершенствование техники в бассейне, водоёме. Развитие двигательных способностей.		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой.
<u>Гибкость</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
<u>Сила</u> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
<u>Быстрота</u> Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
<u>Выносливость</u> Упражнения для развития выносливости		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

<i>Тематическое планирование</i>	<i>Колич-во часов</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
<b><i>Раздел 1. Что вам надо знать</i></b>		
Физическое развитие человека: Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	<b>В процессе уроков</b>	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <b>8—9 классы</b> 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>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p>		<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
<p><b>8—9 классы</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>		
<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям <b>8—9 классы</b> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>		<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями <b>8—9 классы</b> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и</p>		<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>

<p>спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>		
<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям <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>8—9 классы</b> Общие гигиенические правила, режим дня, утренний зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и</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 упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>

<p>гигиенические требования к баннным процедурам</p>		
<p><b>8—9 классы</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>		<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p>Совершенствование физических способностей <b>8—9 классы</b> 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>8—9 классы</b> 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>8—9 классы</b> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>		<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>

<p><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)</p>		<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
<p><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.</p>		<p>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</p>
<p>Олимпиады: странички истории  <b>8—9 классы</b>  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>		<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<p><b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b></p>		
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>21</b></p>	
<p><b>Баскетбол – 9</b></p>		
<p><b>8—9 классы</b></p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>



Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<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>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>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>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>8класс</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9класс</b> Совершенствование техники		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>8класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<p><b>9 класс</b> Совершенствование техники</p>		
<p><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)</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>8—9 классы</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>		<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
<p><b>Футбол - 6</b></p>		
<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><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></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>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>		
<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ведения 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>8—9 классы</b> Совершенствование техники 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>
<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники владения мячом</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>8—9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, 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>8—9 классы</b> Совершенствование тактики игры</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>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей</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>
<b>Волейбол - 6</b>		
<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><b>9 класс</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>

<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование координационных способностей</p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p><b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p><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>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p><b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p><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>

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм.

В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная

сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

<p>Освоение техники прямого нападающего удара  <b>8 класс</b>          Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.  <b>8 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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  <b>8—9 классы</b>          Совершенствование координационных способностей</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  <b>8—9 классы</b>          Совершенствование координационных способностей</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>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</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>Знания о спортивной игре  <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</p>		<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>

<p>участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>		
<p>Самостоятельные занятия <b>8—9 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>		<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями <b>8—9 классы</b> 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>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>18</b></p>	
<p>Освоение строевых упражнений <b>8 класс</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>		<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p>

<p><b>9 класс</b> 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>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении <b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение и совершенствование висов и упоров <b>8класс</b> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок <b>9класс</b> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>		



<p>Освоение опорных прыжков <b>8класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>9класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение акробатических упражнений <b>8класс</b> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9класс</b> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>		<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p>		<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>		<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие гибкости <b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей</p>		<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
<p>Знания о физической культуре <b>8—9 классы</b> Значение гимнастических упражнений для развития</p>		<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время</p>

<p>координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>		<p>занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>
<p>Самостоятельные занятия <b>8—9 классы</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>		<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями <b>8—9 классы</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>		<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	
<p>Овладение техникой спринтерского бега <b>8класс</b> Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м. <b>9класс</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>
<p>Овладение техникой прыжка в длину <b>8класс</b> Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. <b>9класс</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.</p>

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

<p><b>8класс</b>  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1х1 м</b>) (девушки — с расстояния <b>12—14 м</b>, юноши — до <b>16 м</b>). Бросок набивного мяча (<b>2 кг</b>) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> <p><b>9класс</b>  Метание теннисного мяча и мяча весом <b>150 г</b> с места на дальность, с <b>4—5</b> бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор <b>10 м</b> и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1Х1 м</b>) с расстояния (юноши — до <b>18 м</b>, девушки — <b>12—14 м</b>). Бросок набивного мяча (юноши — 3</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>кг. девушки — <b>2 кг</b>) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p>		
<p><b>8класс</b>  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9класс</b>  Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Знания о физической культуре  <b>8 – 9 классы</b>  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила</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</p>

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		легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия <b>8 – 9 классы</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями <b>8 – 9 классы</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>	
<b>5-7 классы:</b> Высокий (низкий) старт. Бег с ускорением. Скоростной бег. Бег на результат. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.		Составлять личный план физического самовоспитания. Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретать спортивный инвентарь. Разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.
<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	
Лыжная подготовка (теория)		
Знания		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и основных систем

<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. Одежда, обувь, и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожении и травмах.</p>		<p>организма и для развития физических способностей. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
<p>Плавание (теория)</p>		
<p>Освоение техники плавания <b>8-9 классы</b> Способы освобождения от захватов тонущего, транспортировки тонущего в воде.</p>		<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Развитие выносливости <b>8-9 классы</b> Совершенствование двигательной способности и выносливости.</p>		<p>Применяют изученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p><b>8-9 классы</b> Совершенствование координационных способностей</p>		<p>Применяют изученные упражнения для развития координации.</p>
<p>Знания <b>8-9 классы</b> Повторение пройденного материала</p>		<p>Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают значение плавания для укрепления здоровья и физического развития. Соблюдают правила личной гигиены.</p>
<p>Самостоятельные занятия <b>8-9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей</p>		<p>Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
<p>Овладение организаторскими способностями <b>8-9 классы</b> Помощь в организации и судействе соревнований.</p>		<p>Оказывают помощь в подготовке мест занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p><b>Раздел 3: Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>		

<p>Утренняя гимнастика <b>8-9 классы</b> Комплексы упражнений с (без) предметами.</p>	<p><b>В процессе уроков</b></p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
<p>Выбирай спорт! Примерные возрастные нормы занятий некоторыми видами спорта. Повышение мотивации занятиями спортом. Нормативы физической подготовленности для занятий спортом.</p>		<p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнять нормативы ОФП.</p>
<p>Начинай с разминки! <b>8-9 классы</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, ног, туловища.</p>		<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки.</p>
<p>Повышай физическую подготовленность! <b>8-9 классы</b> Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей. Координационные упражнения подвижных спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p>		<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
<p>Туризм: организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования): Туризм История туризма в мире и в России.</p>	<p><b>Резервные часы (3ч)</b></p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<p>Пеший поход: техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>	<p><b>Внеклассное мероприятие</b></p>	<p>Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Проявляют бережное отношение к природе. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают технику безопасности.</p>