

**Администрация Великого Новгорода  
Комитет по образованию**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Россия, 173003 г.Великий Новгород ул. Чудовская, 9

[sch-22@yandex.ru](mailto:sch-22@yandex.ru)

телефон: 77-24-69, 77-25-39

ИНН/КПП 5321049198/532101001

---

**РЕКОМЕНДОВАНО**

методическим советом

протокол № 1 от 29.08.2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

методическим объединением

протокол № 1 от 29.08.2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

педагогическим советом

протокол № 1 от 29.08.2019

**Рабочая программа**

**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа № 22»**

**по курсу «Физической культуре»**

**5 – 9 классы**

Составители: Прокофьева С.И.

Великий Новгород,

2019

# І. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Требования к знаниям и умениям обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения   | Мальчики   | Девочки   |
|------------------------|---|------------|-----------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с                              | 9,2        | 10,2      |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см  | 180        | 165       |
|                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | —          | 18        |
| Выносливость           | Кроссовый бег 2 км  | 8 мин 50 с | 10 мин 20 |
| Координация            | Последовательное выполнение пяти кувырков, с                                | 10,0       | 14,0      |
|                        | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м                                  | 12,0       | 10,0      |

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

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

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

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержа-

тельного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### ***В области физической культуры:***

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

### **Предметные результаты:**

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
  - овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт *упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*

#### **Темы рефератов:**

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

#### **Работа с одарёнными детьми:**

- Участие в дистанционных Олимпиадах по физической культуре,  (в районной, городской, областной Олимпиаде, Спартакиаде по видам спорта и срокам проведения). Теоретическая, физическая и практическая подготовка учащихся.  Организация и проведение спортивных соревнований (по видам спорта)
- Индивидуальные нагрузки

- Консультации своих одноклассников (по видам спорта)
- Эксперты на уроке (по видам спорта)

## II. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Знания

| Оценка «5»   | Оценка «4»  | Оценка «3»   | Оценка «2»                                       |
|--|---|--|--|
| За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | За тот же ответ, если: В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и: Не знание материала программы. |

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

| Оценка «5»  | Оценка «4»  | Оценка «3»  | Оценка «2»  |
|---|---|---|---|
| За выполнение, в котором:   | За тоже выполнение, если:   | За выполнение, в котором:   | За выполнение, в котором:   |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Организуемые команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика.  
Опорные прыжки.  
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.

#### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.  
*Волейбол.* Игра по правилам.  
*Ланта.* Игра по правилам.

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

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Общефизическая подготовка.

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

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

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

**Ланга.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5»   | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»   |
|--|--|--|--|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul> | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное (тест) | возраст | Уровень    |         |            |            |         |            |
|-------|------------------------|--------------------|---------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
|       |                        |                    |         | Мальчики   |         |            | девочки    |         |            |
|       |                        |                    |         | Низкий     | Средний | Высокий    | Низкий     | Средний | Высокий    |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с        | 11      | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
|       |                        |                    | 12      | 6,0        | 5,8—5,4 | 4,9        | 6,3        | 6,2—5,5 | 5,0        |
|       |                        |                    | 13      | 5,9        | 5,6—5,2 | 4,8        | 6,2        | 6,0—5,4 | 5,0        |
|       |                        |                    | 14      | 5,8        | 5,5—5,1 | 4,7        | 6,1        | 5,9—5,4 | 4,9        |
|       |                        |                    | 15      | 5,5        | 5,3—4,9 | 4,5        | 6,0        | 5,8—5,3 | 4,9        |

|   |                   |   |    |             |           |             |             |           |             |
|---|-------------------|---|----|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| 2 | Координационные   | Челночный бег<br>3x10 м, с  | 11 | 9,7 и выше  | 9,3—8,8   | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7—9,3   | 8,9 и ниже  |
|   |                   |   | 12 | 9,3         | 9,0—8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,6—9,1   | 8,8         |
|   |                   |   | 13 | 9,3         | 9,0—8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,5—9,0   | 8,7         |
|   |                   |   | 14 | 9,0         | 8,7—8,3   | 8,0         | 9,9         | 9,4—9,0   | 8,6         |
|   |                   |   | 15 | 8,6         | 8,4—8,0   | 7,7         | 9,7         | 9,3—8,8   | 8,5         |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см  | 11 | 140 и ниже  | 160—180   | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150—175   | 185 и выше  |
|   |                   |   | 12 | 145         | 165—180   | 200         | 135         | 155—175   | 190         |
|   |                   |   | 13 | 150         | 170—190   | 205         | 140         | 160—180   | 200         |
|   |                   |   | 14 | 160         | 180—195   | 210         | 145         | 160—180   | 200         |
|   |                   |   | 15 | 175         | 190—205   | 220         | 155         | 165—185   | 205         |
| 4 | Выносливость      | 6-минутный бег, м   | 11 | 900 и менее | 1000—1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850—1000  | 1100 и выше |
|   |                   |   | 12 | 950         | 1100—1200 | 1350        | 750         | 900—1050  | 1150        |
|   |                   |   | 13 | 1000        | 1150—1250 | 1400        | 800         | 950—1100  | 1200        |
|   |                   |   | 14 | 1050        | 1200—1300 | 1450        | 850         | 1000—1150 | 1250        |
|   |                   |   | 15 | 1100        | 1250—1350 | 1500        | 900         | 1050—1200 | 1300        |
| 5 | Гибкость          | Наклон вперед из положения сидя, см                                 | 11 | 2 и ниже    | 6—8       | 10 и выше   | 4 и ниже    | 8—10      | 15 и выше   |
|   |                   |   | 12 | 2           | 6—8       | 10          | 5           | 9—11      | 16          |
|   |                   |   | 13 | 2           | 5—7       | 9           | 6           | 10—12     | 18          |
|   |                   |   | 14 | 3           | 7—9       | 11          | 7           | 12—14     | 20          |
|   |                   |   | 15 | 4           | 8—10      | 12          | 7           | 12—14     | 20          |
| 6 | Силовые           | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 1           | 4—5       | 6 и выше    |             |           |             |
|   |                   |   | 12 | 1           | 4—6       | 7           |             |           |             |
|   |                   |   | 13 | 1           | 5—6       | 8           |             |           |             |
|   |                   |   | 14 | 2           | 6—7       | 9           |             |           |             |
|   |                   |   | 15 | 3           | 7—8       | 10          |             |           |             |
|   |                   | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)            | 11 |             |           |             | 4 и ниже    | 10—14     | 19 и выше   |
|   |                   |   | 12 |             |           |             | 4           | 11—15     | 20          |
|   |                   |   | 13 |             |           |             | 5           | 12—15     | 19          |
|   |                   |   | 14 |             |           |             | 5           | 13—15     | 17          |
|   |                   |   | 15 |             |           |             | 5           | 12—13     | 16          |

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 340ч): в 5 классе — 68ч, в 6 классе — 68ч, в 7 классе — 68ч, в 8 классе — 68ч, в 9 классе — 68ч. Третий час физической культуры реализуется через программы внеурочной деятельности.

**Таблица тематического распределения количества часов**

| №п/пР                               | Разделы программы  | Рабочая программа                          |    |    |    |    |
|-------------------------------------|--|--|----|----|----|----|
|                                     |  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| <b>Знания о физической культуре</b> |  |  |    |    |    |    |
| 1                                   | История физической культуры  | В процессе урока                           |    |    |    |    |
| 2                                   | Физическая культура (основные понятия)                                   | В процессе урока                           |    |    |    |    |
| 3                                   | Физическая культура человека   | В процессе урока                           |    |    |    |    |
|                                     | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>                 | В процессе урока и самостоятельных занятий |    |    |    |    |
| <b>Физическое совершенствование</b> |  |  |    |    |    |    |
| 1                                   | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                | В режиме учебного дня и учебной недели     |    |    |    |    |
| 2                                   | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | В режиме учебного дня и учебной недели     |    |    |    |    |
| 2.1                                 | Гимнастика с основами акробатики   | 12   | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.2                                 | Легкая атлетика  | 18   | 18 | 18 | 18 | 18 |

|                      |            |           |           |           |           |
|----------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2.3 Спортивные игры: |            |           |           |           |           |
| 2.3.1 Лапта          | 7          | 7         | 7         | 7         | 7         |
| 2.3.2 Баскетбол      | 16         | 16        | 16        | 16        | 16        |
| 2.3.3 Волейбол       | 15         | 15        | 15        | 15        | 15        |
| <b>Всего:</b>        | <b>68</b>  | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |
| <b>Итого:</b>        | <b>340</b> |           |           |           |           |

### **Изменения, внесённые в рабочую программу**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»). «Русская Лапта»**

### **Виды контроля**

В программе реализуется многоуровневая система контроля знаний:

- текущий контроль;
- рубежный контроль (четвертной, полугодовой);
- **годовой контроль (итоговый, входящий)**

## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование,инвентарь,методические и дидактические материалы:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения  | Количество  | Примечание |
|-------|---|-------------|------------|
| 1     | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>  |             |            |
| 1.1   | Стандарт основного общего образования по физической культуре  | 1           |            |
| 1.2   | <b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b><br>Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы– М.: Просвещение, 2012г.<br>Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: Просвещение, 2012г. | 8<br><br>10 |            |
|       | Авторская программа Лях В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.  | 1           |            |
| 2     | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>   |             |            |
|       | Стенка гимнастическая   | 7           |            |
|       | Козёл гимнастический  | 1           |            |
|       | Конь гимнастический   | 1           |            |
|       | Перекладина гимнастическая  | 4           |            |
|       | Канат для лазанья   | 4           |            |
|       | Мост гимнастический подкидной   | 2           |            |
|       | Стойка для прыжков в высоту   | 1           |            |

|   |    |  |
|---|----|--|
| Скамейка гимнастическая жёсткая                           | 4  |  |
| Маты гимнастические                                       | 16 |  |
| Мяч малый (теннисный)                                     | 10 |  |
| Скакалка гимнастическая                                   | 15 |  |
| Обруч гимнастический                                      | 15 |  |
| Палка Гимнастическая                                      | 8  |  |
| Кегли   | 8  |  |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i>                        |    |  |
| Щит баскетбольный игровой                                 | 2  |  |
| Кольцо баскетбольное                                      | 2  |  |
| Кольцо баскетбольное антивандальное                       | 1  |  |
| Мячи баскетбольные  | 22 |  |
| Жилетки игровые с номерами                                | 10 |  |
| Волейбольный комплекс                                     | 1  |  |
| Мячи волейбольные   | 22 |  |
| Мячи футбольные   | 6  |  |
| Стол для настольного тенниса                              | 2  |  |
| Бита для игры «Лапта»                                     | 2  |  |
| <i>Средства первой помощи</i>                             |    |  |
| Аптечка медицинская                                       | 1  |  |
| <b>Спортивный зал (кабинет)</b>                           |    |  |
| Спортивный зал игровой                                    | 1  |  |
| Раздевалки  | 2  |  |
| Кабинет учителя   | 1  |  |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1  |  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 класс 2 ч в неделю, всего 204 ч

| <i>Содержание курса</i>  | <i>Тематическое планирование</i>   | <i>Характеристика деятельности учащихся</i>  |
|--|--|--|
| <i>Раздел 1. Основы знаний</i>   |  |  |
| <p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> | <p>Страницы истории</p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения. известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. на Урале и в Сибири.</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> | <p>Познай себя</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p> | <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>   |
|   |  | <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Режим дня и его основное содержание.<br/>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> | <p>Здоровье и здоровый образ жизни.<br/>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.<br/>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.<br/>Адаптивная физическая культура.<br/>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.<br/>Личная гигиена.<br/>Банные процедуры.<br/>Рациональное питание<br/>Режим труда и отдыха.<br/>Вредные привычки. Допинг</p> | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.<br/>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.<br/>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.<br/>Выполняют основные правила организации распорядка дня.<br/>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.<br/>Самонаблюдение и самоконтроль</p>    | <p>Самоконтроль<br/>Субъективные и объективные показатели самочувствия.<br/>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>   | <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br/>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>   |
| <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>              | <p>Первая помощь при травмах<br/>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.<br/>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физическом культурой и спортом.<br/>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>Беговые упражнения</p> | <p>Овладение техникой спринтерского бега<br/> <b>5 класс:</b><br/> 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.<br/> <b>6 класс:</b><br/> 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.<br/> <b>7 класс:</b><br/> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</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.<br/> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br/> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
|                           | <p>Овладение техникой длительного бега<br/> <b>5 класс:</b><br/> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.<br/> <b>6 класс:</b><br/> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.<br/> <b>7 класс:</b><br/> 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.<br/> 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>Прыжковые упражнения</p> | <p>Овладение техникой прыжка в длину<br/> <b>5 класс:</b><br/> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.<br/> <b>6 класс:</b><br/> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.<br/> <b>7 класс:</b><br/> 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.<br/> Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
|                             | <p>Овладение техникой прыжка в высоту<br/> <b>5 класс:</b><br/> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.<br/> <b>6 класс:</b><br/> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.<br/> <b>7 класс:</b><br/> Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/> Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

**5 класс:**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (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.

**6 класс:**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**7 класс:**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (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 набив-

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

|  |  |  |
|--|--|--|
| Развитие выносливости                    | <b>5-7 классы:</b><br>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости  |
| Развитие скоростно- силовых способностей | <b>5-7 классы:</b><br>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  |
| Развитие скоростных способностей         | <b>5-7 классы:</b><br>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью   | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей   |
| Знания о физической культуре             | <b>5-7 классы:</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;<br>название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;<br>правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;<br>разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;<br>представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы. координационных способностей.<br>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.<br>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>     | <p><b>5-7 классы:</b><br/>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.<br/>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</p>                                      | <p><b>5-7 классы:</b><br/>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;<br/>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.<br/>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.<br/>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</b></p>  |   |  |
| <p>Краткая характеристика вида спорта<br/>Требования к технике безопасности</p> | <p>История гимнастики.<br/>Основная гимнастика.<br/>Спортивная гимнастика.<br/>Художественная гимнастика.<br/>Аэробика. Спортивная акробатика.<br/>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.<br/>Техника выполнения физических упражнений</p> | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.<br/>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Организирующие команды и приёмы</p>                           | <p>Освоение строевых упражнений</p> <p><b>5 класс:</b><br/>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.</p> <p><b>6 класс:</b><br/>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> | <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>   |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p> | <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p> <p><b>5-7 классы:</b><br/>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.<br/>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br/>Простые связки.<br/>Общеразвивающие упражнения в парах</p>  | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>                  |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>  | <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p><b>5-7 классы:</b><br/>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>   | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br/>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Упражнения и комбинации на шведской стенке</p> | <p>Освоение и совершенствование висов и упоров<br/> <b>5-7 классы:</b><br/>         Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p>   | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>         |
| <p>Опорные прыжки</p>                             | <p>Освоение опорных прыжков<br/> <b>5 класс:</b><br/>         Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).<br/> <b>6 класс:</b><br/>         Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).<br/> <b>7 класс:</b><br/>         Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).<br/>         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>Акробатические упражнения и комбинации</p>     | <p>Освоение акробатических упражнений<br/> <b>5 класс:</b><br/>         Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.<br/> <b>6 класс:</b><br/>         Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.<br/> <b>7 класс:</b><br/>         Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.<br/>         Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>                           | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Развитие координационных способностей</p>                | <p><b>5-7 классы:</b><br/>         Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.<br/>         Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.<br/>         Акробатические упражнения.<br/>         Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.<br/>         Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> |
| <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | <p><b>5-7 классы:</b><br/>         Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.<br/>         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><br/>         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><br/>         Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.<br/>         Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.<br/>         Упражнения с предметами</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Знания о физической культуре  | <p><b>5-7 классы:</b><br/> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;<br/> страховка и помощь во время занятий;<br/> обеспечение техники безопасности;<br/> упражнения для разогревания;<br/> основы выполнения гимнастических упражнений</p> | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p> |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой    | <p><b>5-7 классы:</b><br/> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.<br/> Правила самоконтроля.<br/> 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>   |
| Овладение организаторскими умениями                                     | <p><b>5-7 классы:</b><br/> Помощь и страховка; демонстрация упражнений;<br/> выполнения обязанностей командира отделения;<br/> установка и уборка снарядов;<br/> составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.<br/> 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>    |
| <b>Баскетбол</b>  |   |   |
| Краткая характеристика вида спорта<br>Требования к технике безопасности | <p>История баскетбола.<br/> Основные правила игры в баскетбол.<br/> Основные приёмы игры.<br/> Правила техники безопасности</p>   | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.<br/> Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p><b>5-6 классы:</b><br/> Стойки игрока.<br/> Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.<br/> Остановка двумя шагами и прыжком.<br/> Повороты без мяча и с мячом.<br/> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)<br/> <b>7 класс:</b><br/> 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</p>                                 | <p><b>5-6 классы:</b><br/> 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)<br/> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника<br/> <b>7 класс:</b><br/> 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</p>                                 | <p><b>5-6 классы:</b><br/> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;<br/> ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой<br/> <b>7 класс:</b><br/> Дальнейшее обучение технике движений.<br/> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;<br/> ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br/> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Овладение техникой бросков мяча</p>   | <p><b>5-6 классы:</b><br/>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.<br/>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.<br/><b>7 класс:</b><br/>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.<br/>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 индивидуальной техники защиты</p>  | <p><b>5-6 классы:</b><br/>Вырывание и выбивание мяча<br/><b>7 класс:</b><br/>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><br/>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br/><b>7 класс:</b><br/>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><br/>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br/><b>7 класс:</b><br/>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><br/>Тактика свободного нападения.<br/>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.<br/>Нападение быстрым прорывом (1:0).<br/>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»<br/><b>7 класс:</b><br/>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><br/>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.<br/>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.<br/><b>7 класс:</b><br/>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> |
| <p><b>Волейбол</b></p>   |   |   |
| <p>Краткая характеристика вида спорта.<br/>Требования к технике безопасности</p> | <p>История волейбола.<br/>Основные правила игры в волейбол.<br/>Основные приёмы игры в волейбол.<br/>Правила техники безопасности</p>   | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.<br/>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>   |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>             | <p><b>5-7классы:</b><br/>Стойки игрока.<br/>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.<br/>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).<br/>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</p>                                    | <p><b>5-7классы:</b><br/>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.<br/>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</p>   | <p><b>5 класс:</b><br/>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.<br/>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p> <p><b>6-7 классы:</b><br/>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.<br/>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><br/>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.<br/>упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.<br/>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><br/>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>5-7 классы:</b><br/>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.<br/>Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.<br/>Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.<br/>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.<br/>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>  |
| <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>   | <p><b>5 класс:</b><br/>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.<br/><b>6-7 классы:</b><br/>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><br/>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><br/>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><br/>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br/><b>6-7 классы:</b><br/>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития 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>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Освоение тактики игры                                     | <p><b>5 класс:</b><br/>Тактика свободного нападения.<br/>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>6-7 классы:</b><br/>Закрепление тактики свободного нападения.<br/>Позиционное нападение с изменением позиций</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 |
| Знания о спортивной игре                                  | <p><b>5-7 классы:</b><br/>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска;<br/>тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).<br/>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).<br/>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</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               |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | <p><b>5-7 классы:</b><br/>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.<br/>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).<br/>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.<br/>Правила самоконтроля</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                  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Овладение организаторскими умениями   | <b>5-7 классы:</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры  |
| <b>ЛАПТА</b>  |   |  |
| Краткая характеристика вида спорта.<br>Требования к технике безопасности                | <b>5-7 классы</b><br>Основные технические приёмы. Физическая подготовка Лаптиста.<br>Упражнения на развитие координации.  | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в Лепту   |
| Овладение техникой ударов по мячу   | <b>5-7 классы</b><br>Совершенствование техники ударов по мячу   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности            |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | <b>5-7 классы</b><br>Совершенствование техники владения мячом   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности            |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>5-7 классы</b><br>Совершенствование техники перемещений, владения мячом  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |
| Освоение тактики игры   | <b>5-7 классы</b><br>Совершенствование тактики игры   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  | <b>5-7 классы</b><br>Дальнейшее развитие психомоторных способностей   | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на воздухе, используют игру как средство активного отдыха |
| <b>Рефераты и итоговые работы</b>  |   | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике  |
| <b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>  |   |   |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности<br>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | Основные двигательные способности<br>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость       | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения   |
|  | Гибкость<br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов                   | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям  |
|  | Сила<br>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища                | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям  |
|  | Быстрота<br>Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.<br>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Выносливость<br>Упражнения для развития выносливости  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.<br>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
|  | Ловкость<br>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br>Упражнения для развития локомоторной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.<br>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям         |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8—9 классы 2 ч в неделю, всего 76 ч**

| <i>Содержание курса</i>             | <i>Тематическое планирование</i>   | <i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>  |
|-------------------------------------|--|--|
| <b>Раздел 1. Что вам надо знать</b> |  |  |
| Физическое развитие человека        | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы<br>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития   | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
|                                     | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений<br><b>8—9 классы</b><br>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 | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции   |
|                                     | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма  | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p><b>8—9 классы</b><br/>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>  |  |
|  | <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям<br/><b>8—9 классы</b><br/>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>Самонаблюдение и самоконтроль</p>   | <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями<br/><b>8—9 классы</b><br/>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>  | <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.<br/>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>  |
| <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью<br/>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p> | <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям<br/><b>8—9 классы</b><br/>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.<br/>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями             | <b>8—9 классы</b><br>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, 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 гигиенические требования к банным процедурам | 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 |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах ишибах | <b>8—9 классы</b><br>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах   | 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   |
| Совершенствование физических способностей                              | <b>8—9 классы</b><br>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования  | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма   |
| Адаптивная физическая культура   | <b>8—9 классы</b><br>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. профилактики утомления  | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий   |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка                       | <b>8—9 классы</b><br>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования   | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| История возникновения и формирования физической культуры      | <b>8—9 классы</b><br>1. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)   | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований  |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)    | <b>8—9 классы</b><br>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России        |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения           | Олимпиады: странички истории<br><b>8—9 классы</b><br>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта   | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»  |
| <b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>       |   |   |
| <b>Баскетбол</b>  |   |   |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | <b>8—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Освоение ловли и передач мяча   | <b>8—9 классы</b><br>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 |
| Освоение техники ведения мяча   | <b>8—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча   | <b>8—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br>Броски одной и двумя руками в прыжке  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты  | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.<br><b>9 класс</b><br>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 |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | <b>— класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.<br><b>— класс</b><br>Совершенствование техники                      | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники         | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Освоение тактики игры   | <b>8—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление тактики игры<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).<br>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | <b>8—9 классы</b><br>Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей   | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| <b>Волейбол</b>   |  |  |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек     | <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |
| Освоение техники приёма и передач мяча                            | <b>8 класс</b><br>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.<br><b>9 класс</b><br>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.<br>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  | <p><b>8 класс</b><br/>Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><b>9 класс</b><br/>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.</p> <p>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> |
| 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><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование координационных способностей</p>   | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей   |
| Развитие выносливости  | <p><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование выносливости</p>   | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости   |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей   | <b>8—9 классы</b><br>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей  |
| Освоение техники нижней прямой подачи  | <p><b>8 класс</b><br/>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</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   |

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных спо-

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.

| Содержание курса  | Тематическое планирование  | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|--|--|
| Освоение техники прямого нападающего удара  | <p><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Прямой нападающий удар при встречных передачах</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            |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование координационных способностей</p>  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование координационных способностей</p>  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |
| Освоение тактики игры   | <p><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</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 |

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| Знания о спортивной игре            | <p><b>8—9 классы</b></p> <p>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> | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры  |
| Самостоятельные занятия             | <p><b>8—9 классы</b></p> <p>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>   | 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 |
| Овладение организаторскими умениями | <p><b>8—9 классы</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>   | 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                        |
| <b>Гимнастика</b>                   |   |  |
| Освоение строевых упражнений        | <p><b>8 класс</b></p> <p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>   | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <b>9 класс</b><br>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два. по четыре в движении  |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование двигательных способностей   | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений              |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами                        | <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение и совершенствование висов и упоров                             | <b>8класс</b><br>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок<br><b>9класс</b><br>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 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений        |
| Освоение опорных прыжков  | <b>8класс</b><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).<br><b>9класс</b><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)   | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений        |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Освоение акробатических упражнений                   | <p><b>8класс</b><br/>         Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.<br/>         Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9класс</b><br/>         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> | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  |
| Развитие координационных способностей                | <p>8—9 классы<br/>         Совершенствование координационных способностей</p>  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей  |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <p>8—9 классы<br/>         Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>   | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  |
| Развитие скоростно-силовых способностей              | <p><b>8—9 классы</b><br/>         Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>   | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей   |
| Развитие гибкости                                    | <p><b>8—9 классы</b><br/>         Совершенствование двигательных способностей</p>  | Используют данные упражнения для развития гибкости   |
| Знания о физической культуре                         | <p><b>8—9 классы</b><br/>         Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>   | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| Самостоятельные занятия                              | <p><b>8—9 классы</b><br/>         Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>   | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  |

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| Овладение организаторскими умениями   | <b>8—9 классы</b><br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений           | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований  |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                |   |  |
| Овладение техникой спринтерского бега | <b>8класс</b><br>Низкий старт до 30 м<br>-от 70 до 80 м<br>-до 70 м.<br><b>9класс</b><br>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.<br>Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности              |
| Овладение техникой прыжка в длину     | <b>8класс</b><br>Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.<br><b>9класс</b><br>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину   | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыжка в высоту    | <b>8класс</b><br>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники прыжка в высоту  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> | <p><b>8класс</b><br/> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.<br/> Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1x1</b> м) (девушки — с расстояния <b>12—14</b> м, юноши — до <b>16</b> м). Бросок набивного мяча (<b>2</b> кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><b>9класс</b><br/> Метание теннисного мяча и мяча весом <b>150</b> г с места на дальность, с <b>4—5</b> бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор <b>10</b> м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1X1</b> м) с расстояния (юноши — до <b>18</b> м, девушки — <b>12—14</b> м). Бросок набивного мяча (юноши — <b>3</b> кг, девушки — <b>2</b> кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>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>Развитие скоростно-силовых способностей</p>                      | <p><b>8класс</b><br/> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9класс</b><br/> Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>   | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>   |

|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| Знания о физической культуре        | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия             | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены  | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий   |
| Овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий   | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Самостоятельные занятия   | <b>8—9 классы</b><br>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры  | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий   |
| Овладение организаторскими способностями                          | <b>8—9 классы</b><br>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи |
| <b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b> |  |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Утренняя гимнастика  | <b>8—9 классы</b><br>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами   | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  |
| Выбирайте виды спорта  | <b>8—9 классы</b><br>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, баскетболистов и волейболистов | Выбирают вид спорта.<br>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности   |
| Тренировку начинаем с разминки   | <b>8—9 классы</b><br>Обычная разминка.<br>Спортивная разминка.<br>Упражнения для рук, туловища, ног  | Составляют комплекс упражнений для общей разминки   |
| Повышайте физическую подготовленность                                    | <b>8—9 классы</b><br>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.<br>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость                 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  |
| <b>ЛАПТА</b>   |  |   |
| Краткая характеристика вида спорта.<br>Требования к технике безопасности | <b>8—9 классы</b><br>Основные технические приёмы. Физическая подготовка Лаптиста.<br>Упражнения на развитие координации.   | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в Лепту  |
| Овладение техникой ударов по мячу  | <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники ударов по мячу  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники владения мячом              | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности            |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |
| Освоение тактики игры   | <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование тактики игры                        | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | <b>8—9 классы</b><br>Дальнейшее развитие психомоторных способностей        | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на воздухе, используют игру как средство активного отдыха            |
| <b>Рефераты и итоговые работы</b>   |  | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.<br>В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике  |

### Методический и дидактический материал

| № | Автор                         | Название литературы  | год издания                        |
|---|-------------------------------|--|------------------------------------|
| 1 | А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков   | Стандарты второго поколения. Примерная программа для 5-9 классов                             | Москва «Просвещение»2010           |
| 2 | Д.В. Григорьев, П.В. Степанов | Стандарты второго поколения.<br>Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор | Москва «Просвещение»2011           |
| 3 | П.А. Киселев, С.Б. Киселева   | Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам             | Москва «Глобус» ,2009              |
| 4 | Ю.А. Янсон                    | Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии                           | Ростов -на- Дону «Феникс», 2005    |
| 5 | В.С. Родиченко                | Твой Олимпийский учебник   | Москва «физкультура и спорт», 2005 |
| 6 | И.В. Лазарев                  | Практикум по легкой атлетике   | Москва, 2000                       |
| 7 | В.И.Лях                       | Мой друг – физкультура 1-4 кл.   | Москва «Просвещение»,2005          |