

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей физической
культуры, ОБЖ,
технологии и искусства
руководитель ШМО
_____/ Высоцкая
И.Н./
протокол
от «28» августа 2017 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
_____/Гражданкина
М.О. /
«29» августа 2017 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического
совета, протокол
от 29 августа 2017 г.
№ 10

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«Средняя
общеобразовательная
школа №17»
от «30» августа 2017 г.
№387

02-11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

основное общее образование (5-9 классы)

базовый уровень

Составитель:

Высоцкая Ирина Николаевна, учитель физической культуры, высшая
квалификационной категории

г. Старый Оскол
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе авторской Рабочей программы по физической культуре В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, 34 учебных недель; в 6 классе — 102 ч, 34 учебных недель; в 7 классе — 102ч, 34 учебных недель; в 8 классе — 102 ч, 34 учебных недель; в 9 классе — 102 ч., 34 учебных недель.

Учебный курс реализуется с использованием завершённой предметной линией учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

- Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2014);

- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/Под общ. Ред. В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2014).

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 класс: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торчкова

В программу В.И. Ляха внесены изменения. Программный материал по лыжной подготовке (в связи с особенностями региона и из-за отсутствия лыжного инвентаря) замещается кроссовой подготовкой. В связи с отсутствием необходимых материально-технических условий программный материал раздела «Элементы единоборств» уплотнен. Его изучение предусмотрено в других разделах.

В раздел «Основы знаний» добавились темы о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», а именно «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО, требования и норматив» и самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, утвержденными приказами Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373, от 17 декабря 2010 г. N 1897 и от 17 мая 2012 г. N 413)

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса, модуля

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий».

По окончании 5 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Ученик научиться:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 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;

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. **Это:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

По окончании 6 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- 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, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности:

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

По окончании 7 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

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 создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

Предметные результаты

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

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.

По окончании 8 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

Предметные результаты

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

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

По окончании 9 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;

- умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

Предметные результаты

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты по разделам программы

Основы знаний о физической культуре

Выпускник научится:

5 класс:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6 класс:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

7 класс:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

8 класс:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

9 класс:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Выпускник получит возможность научиться:

5-7 класс:

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

8-9 класс:

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

5-6 класс:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

7-8 класс:

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

9 класс:

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

5-7 класс:

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

8-9 класс:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний (в процессе урока)

История физической культуры.

5класс

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

6 класс

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

7класс

Характеристика видов спорта, входящие в программу Олимпийских игр.

8 класс

Физическая культура в современном обществе. Современный комплекс ГТО.

9 класс

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

Физическая культура (основные понятия)

5 класс

Физическое развитие человека.

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

6 класс

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

7 класс

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

8 класс

Спортивная подготовка.

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

9 класс

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

5 класс

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

6 класс

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных

качеств личности.

7 класс

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

8 класс

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

9 класс

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

5 класс

Подготовка к занятиям физической культурой.

6 класс

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижные перемены).

7 класс

Планирование занятий физической подготовки.

8 класс

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

9 класс

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

5 класс

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

7 -8 класс

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

9 класс

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенство

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

5-7 класс

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной

недели.

8-9 класс

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

**Спортивные игры
(5-7 класс - 30ч.; 8-9 класс -24 ч.)**

Баскетбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение ловли и передачи мяча

5-6 класс

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

7-9 класс

С пассивным сопротивлением защитника

На освоение техники ведения мяча

5-6 класс

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

7-9 класс

С пассивным сопротивлением защитника

На овладение техникой бросков мяча

5-6 класс

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

7 класс

То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке

8-9 класс

Броски одной и двумя руками в прыжке

На освоение индивидуальной техники защиты

5-6 класс

Вырывание и выбивание мяча

7 класс

Перехват мяча

На закрепление техники перемещений, владения мячом

5-6 класс

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоении тактики игры

5-6 класс

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков

Нападение быстрым прорывом (1:0)

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

7 класс

с изменением позиций

(2:1)

8 класс

Позиционное нападение щита в игровых вз 3:3, 4:4, 5:5

(3:2)

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

9 класс

ведение и личная защита и взаимодействиях 2:2, в корзину

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

5-6 класс

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

7 класс

Игра по правилам мини-баскетбола

8-9 класс

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5-7 класс

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

На освоение техники приема и передач мяча

5-7 класс

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

8 класс

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

9 класс

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

5-7 класс

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

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

укороченных площадках

8-9 класс

Игра по упрощенным правилам волейбола

На развитие координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

На развитие выносливости

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

На развитие скоростных качеств и скорости

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча

На освоение техники нижней прямой подачи

5-6 класс

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

7 класс

Нижняя прямая подача мяча через сетку

8 класс

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи

9 класс

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

Прямой нападающий удар при встречных передачах

На освоение техники прямого нападающего удара

5-7 класс

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

8-9 класс

Прямой нападающий удар при встречных передачах

Футбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5-6 класс

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком

и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

5-6 класс

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

7 класс

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема

8 класс

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

9 класс

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

На освоение техники ведения мяча

5-6 класс

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

7-8 класс

Тоже с пассивным сопротивлением защитника

9 класс

с активным сопротивлением защитника

На овладение техникой ударов по воротам

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

На освоение индивидуальной техники защиты

5-6 класс

Вырывание и выбивание мяча Игра, вратаря

7 -9 класс

Перехват мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

5-7 класс

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

На закрепление техники перемещений, владения мячом

5-7 класс

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры

5-7 класс

Тактика свободного нападения

Позиционные нападения без изменения позиций игроков

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

8-9 класс

То же с изменением позиций

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

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

Гимнастика (12ч.)

На освоение строевых упражнений

5 класс

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

6 класс

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

7 класс

Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

8 класс

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

9 класс

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

5-7 класс

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

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами

5-7 класс

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями

(1-3 кг)

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

8-9 класс

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами

На освоение и совершенствование висов и упоров

5 класс

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа

6 класс

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

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

7 класс

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок

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

8 класс

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

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней

9 класс

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

На освоение опорных прыжков

5 класс

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

6 класс

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— ПО см)

7 класс

Мальчики:

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

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

8 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110— 115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козель в ширину, высота 110 см)

9 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)

Девочки: прыжок боком (козель в ширину, высота ПО см)

На освоение акробатических упражнений

5 класс

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках

6 класс

Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью

7 класс

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат

8 класс

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

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

9 класс

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед

На развитие координационных способностей

5-7 класс

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

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

5-7 класс

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

На развитие скоростно-силовых способностей

5-7 класс

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

На развитие гибкости

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

На знания о физической культуре

5-7 класс

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

8-9 класс

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

На овладение организаторскими умениями

5-7 класс

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

8-9 класс

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

Самостоятельные занятия

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

Легкая атлетика (26ч.)

На овладение

техникой спринтерского бега

5 класс

от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м

Скоростной бег до 40 м

Бег на результат

60 м

6 класс

от 15 до 30 м от 30 до 50 м

до 50 м

7 класс

от 30 до 40 м от 40 до 60 м

до 60 м

8-9 класс

30 м от 70 до 80 м

до 70 м

Бег на результат

100 м

На овладение

техникой длительного бега

5 класс

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин

Бег на 1000 м

6 класс

Бег в равномерном темпе до 15 мин

Бег на 1200 м

7 класс

Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин

Бег на 1500 м

8-9 класс

Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)

На овладение техникой прыжка в длину

5-6 класс

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега

7 класс

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега

8-9 класс

Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега

На овладение техникой прыжка в высоту

5 – 7 класс

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

8-9 класс

Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

5-6 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 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх,

7 класс

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5

бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места

8-9 класс

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную

и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м) Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Техника бега в гору и под гору. Бег по разному грунту. Равномерный бег от 10 минут до 20-25 минут. Развитие выносливости. Правила и проведение соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Единоборства (5ч.)

На овладение техникой приемов

8-9 класс

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки

На развитие координационных способностей

8-9 класс

Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

8-9 класс

Силовые упражнения и единоборства в парах

На знания о физической культуре

8-9 класс

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

Самостоятельные занятия

8-9 класс

Упражнения в парах, овладение техникой страховки, подвижные игры

На овладение организаторскими способностями

Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам.

Тематическое планирование

5-7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Раздел 1. Основы знаний	
1.1	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	В процессе занятий
1.2	<i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	В процессе занятий
1.3	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	В процессе занятий
1.4	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	В процессе занятий
1.5	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В процессе занятий
2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
2.1	Лёгкая атлетика	26
2.1.1	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5класс 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. 6класс 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.	4

	<p>7класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60</p>	
2.1.2	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	4
2.1.3	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	4
2.1.4	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	4
2.1.5	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7класс 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.</p>	4

	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	
2.1.6	Развитие выносливости 5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	4
2.1.7	Развитие скоростно-силовых способностей 5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	2
2.1.8	Развитие скоростных способностей 5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	В процессе занятий
2.1.9	Знания о физической культуре 5—7 классы 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	В процессе занятий
2.1.10	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	В процессе занятий
2.1.11	Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	В процессе занятий
2.2	Гимнастика	12ч
2.2.1	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	В процессе урока

2.2.3	<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>5класс 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>6класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	В процессе урока
2.2.4	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5—7 классы</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	В процессе урока
2.2.5	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	В процессе урока
2.2.6	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс</i></p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p>6класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	3
2.2.7	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	4
2.2.8	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6класс</p>	5

	<p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7класс</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	
2.2.9	<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	В процессе урока
2.2.10	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	В процессе урока
2.2.11	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	В процессе урока
2.2.12	<p>Развитие гибкости</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	В процессе урока
2.2.13	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	В процессе урока
2.2.14	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>	В процессе урока
2.2.15	<p>Овладение организаторскими умениям</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	В процессе урока
	Раздел. Спортивные игры	

2.3	Баскетбол	18ч
2.3.1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	В процессе урока
2.3.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	3
2.3.3	Освоение техники ведения мяча 5—6 классы Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	4
2.3.4	Овладение техникой бросков мяча 5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	4
2.3.5	Освоение индивидуальной техники защиты 5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча	3
2.3.6	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	2

2.3.7	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	2
2.3.8	Освоение тактики игры 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	4
2.3.9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5 — 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	В процессе урока
2.4	Волейбол	12ч
2.4.1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	В процессе урока
2.4.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	В процессе урока
2.4.3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	3
2.4.4	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	3
2.4.6	Развитие координационных способностей 5—7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике	В процессе урока

	<p>перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	
2.4.7	<p>Развитие выносливости Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	В процессе урока
2.4.8	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	В процессе урока
2.4.9	<p>Освоение техники нижней прямой подачи 5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку</p>	3
2.4.10	<p>Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	3
2.4.11	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	В процессе занятий
2.4.12	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	В процессе занятий
2.4.13	<p>Освоение тактики игры 5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>	В процессе занятий
2.4.14	<p>Знания о спортивной игре 5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты</p>	В процессе урока

	(зональная 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	
2.4.15	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой 5—7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	В процессе занятий
2.4.16	Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	В процессе занятий
2.5	Футбол 7класс	4ч
2.5.1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	В процессе урока
2.5.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники	В процессе урока
2.5.3	Освоение ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1
2.5.4	Овладение техникой ударов по воротам Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1
2.5.5	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
2.5.6	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1

	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
2.5.7	Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	В процессе занятий
2.5.8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5-6 класс Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 7 класс Дальнейшее закрепление техники	В процессе занятий
3	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	
3.1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	В процессе урока
3.2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) <i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	В процессе урока
3.3	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	В процессе урока
3.4	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	В процессе урока
3.5	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	В процессе урока
3.6	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	В процессе урока
4	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) <i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8—9 классы

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Раздел «Основы знаний»	
1.1	<p>Физическое развитие человека <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	В процессе урока
	<p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	В процессе урока
	<p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p>	В процессе урока
	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания</p>	
	<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	В процессе урока
1.2	<p>Самонаблюдение и само-контроль Оценка эффективности за-нятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p><i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</i> <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	В процессе урока
1.3	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>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>	В процессе урока

1.4	<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), 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</p>	В процессе урока
1.5	<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	В процессе урока
1.6	<p>Совершенствование физических способностей</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	В процессе урока
1.7	<p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	В процессе урока
1.8	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	В процессе урока
1.9	<p>История возникновения и формирования физической культуры</p> <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители</p>	В процессе урока

1.10	Физическая культура олимпийское движение России (СССР) Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	В процессе урока
1.11	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения <i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	В процессе урока
2	Раздел Спортивные игры	26
2.1	Баскетбол	14
2.1.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	В процессе занятий
2.1.2	Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	2
2.1.3	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	2
2.1.4	Овладение техникой бросков мяча Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	4
2.1.5	Освоение индивидуальной техники защиты 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	2
2.1.6	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	В процессе занятий
2.1.7	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 8 класс	В процессе занятий

	<p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники</p>	
2.1.8	<p>Освоение тактики игры</p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	2
2.1.9	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	В процессе занятий
2.2	Волейбол	12
2.2.1	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	В процессе урока
2.2.2	<p>Освоение техники приёма и передач мяч</p> <p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	3
2.2.3	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	В процессе занятий
2.2.4	<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	3
2.2.5	<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	3
2.2.6	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	В процессе занятий

	Совершенствование Координационных способностей	
2.2.7	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование Координационных способностей	В процессе урока
2.2.8	Освоение тактики игры 8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	3ч
2.2.9	Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	В процессе урока
2.2.10	Самостоятельные занятия 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	В процессе урока
2.2.11	Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	В процессе урока
2.4	Гимнастика	12
2.4.1	Освоение строевых упражнений 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	В процессе занятий
2.4.2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	В процессе занятий

	Совершенствование двигательных способностей	
2.4.3	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>	4
2.4.4	<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).</p> <p>9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	4
2.4.5	<p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9 класс 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>	4
2.4.6	<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Совершенствование кондиционных способностей</p>	В процессе занятий
2.4.7	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	В процессе занятий
2.4.8	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	В процессе занятий
2.4.9	<p>Развитие гибкости</p> <p>Совершенствование способностей двигательных</p>	В процессе занятий
2.4.10	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для</p>	В процессе занятий

	самостоятельной тренировки	
2.4.11	Самостоятельные занятия Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	В процессе занятий
2.4.12	Овладение организаторскими умениями Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	В процессе занятий
	Легкая атлетика	14
2.5.1	Овладение техникой спринтерского бега 8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	3
2.5.2	Овладение техникой прыжка в длину 8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	3
2.5.3	Овладение техникой прыжка в высоту 8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту	4
2.5.4	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх	4
2.5.5	Развитие скоростно-силовых способностей 8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс	В процессе урока

	Совершенствование скоростно-силовых способностей	
2.5.6	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	В процессе урока
2.5.7	Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	В процессе урока
2.5.8	Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	В процессе урока
2.6	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности от 15мину. Кросс до 3км. преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий	12ч
2.7	Элементы единоборств	5
2.7.1	Овладение техникой приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	5ч
2.7.2	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.	В процессе урока
2.7.3	Знания. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	В процессе урока
3	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
3.1	Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без	В процессе урока

	предметов и с предметами	
3.2	Выбирайте виды спорта Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	В процессе урока
3.3	Тренировку начинаем с разминки Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	В процессе урока
3.4	Повышайте физическую подготовленность Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	В процессе урока
3.5	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду	В процессе урока
3.6	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним	В процессе урока
3.7	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости	В процессе урока
3.8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки	В процессе урока
3.9	Атлетическая гимнастика	

3.9.1	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки</p>	В процессе урока
3.9.2	<p>После тренировки</p> <p>Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления</p>	В процессе урока
3.9.3	<p>Ваш домашний стадион</p> <p>Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь</p>	В процессе урока
<p>Рефераты и итоговые работы</p> <p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>		