государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено: Проверено: Утверждаю: зам директора по УВР на заседании МО к исполнению естественно-научного цикла и в учебном процессе директор ГБОУ СОШ № 5 физической культуры и ОБЖ Протокол № 1 г. Сызрани от 30.08.2021 г. Л.Г. Смирнова М.А. Сорокина Руководитель МО Пр. № 124/3 от 30.08.2021 г. 30.08.2021 г. Е.А. Зотова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5- 9 классы Рабочая программа по физической культуре для 5—9 классов составлена на основе нормативноправовых документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г №1897» (с изменениями, внесенными приказом от 31 декабря 2015 г. №1577),
- примерной программы по физической культуре 5-9 классы. М.: Просвещение
- рабочей программы по физической культуре, предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха 5-9 классы, М.: «Просвещение»,
- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани;
- положением ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани о рабочей программе учебных предметов, курсов;

Обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования предусматривает ресурс учебного времени в объёме 510 ч, в том числе:

- в 5 классе 102 ч ,3 ч в неделю
- в 6 классе -102 ч, 3 ч в неделю
- в 7 классе 102 ч, 3 ч в неделю
- в 8 классе 102 ч, 3 ч в неделю
- в 9 классе -102 ч, 3 ч в неделю

I раздел. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как учебный предмет играет ведущую роль в достижении личностных, предметных и метапредметных результатов обучения и воспитания школьников. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

Метапредметные результаты

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. 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 развития 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 легких 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 ее 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

Выпускник научится	Выпускник	получит	возможность
	научиться:		
Знания о физ	ической культуре		

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

• 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

Физическое совершенствование

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

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

II раздел. Содержание учебного предмета

5 класс

Раздел 1. Основные знания о физической культуре в процессе урока

История физической культуры. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийского движения в России.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских игр. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Познай себя. Росто-весовые показатели. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирования положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведения банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятием физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядке, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. *Здоровье и здоровый образ жизни*. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 34 час

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега.

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.

Беговые упражнения. Овладение техники длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

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.

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

Развитие скоростносиловых способностей. 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.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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 вы- пол нения 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.

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.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика 22 часов

Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений

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.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

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.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

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

Знания о физической культуре. 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.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 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.

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

Баскетбол 16 часов

Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 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).

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

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

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

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол 18 часов

Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности

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)

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

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).

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. 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.

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.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Γ ибкость - упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса, упражнения для ног и тазобедренных суставов. Cила -

упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища. *Быстрота* - упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей), упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. *Выносливость* - упражнения для развития выносливости, выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. *Ловкость* - упражнения для развития двигательной ловкости, упражнения для развития локомоторной ловкости.

6 класс

Раздел 1. Основные знания о физической культуре в процессе урока

История физической культуры. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийского движения в России.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских игр. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и

здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Познай себя. Росто-весовые показатели. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирования положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведения банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятием физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядке, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. *Здоровье и здоровый образ жизни*. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 30 час

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.

Бег на результат 60 м.

Беговые упражнения. Овладение техники длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

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 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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 вы- пол нения 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.

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.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика 18 часов

Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

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..

Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, , перекладине. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

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

Знания о физической культуре. 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.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 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.

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

Баскетбол 18 часов

Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 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).

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

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол 29 часов

Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности

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)

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

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).

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. 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.

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.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). *Гибкость* - упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса, упражнения для ног и тазобедренных суставов. *Сила* -

упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища. *Быстрота* - упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей), упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. *Выносливость* - упражнения для развития выносливости, выполняют разученные комплексы упражнений для

развития выносливости. *Ловкость* - упражнения для развития двигательной ловкости, упражнения для развития локомоторной ловкости.

7 класс

Раздел 1. Основные знания о физической культуре в процессе урока

История физической культуры. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийского движения в России.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских игр. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирования положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятием физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядке, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование Физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. *Здоровье и здоровый образ жизни*. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 45 час

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега.

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

Беговые упражнения. Овладение техники длительного бега.

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.

Процесс совершенствование прыжков в высоту.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 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 набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

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

Развитие скоростносиловых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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 вы- пол нения 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.

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.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика 12 часов

Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). *Освоение общеразвивающих* упражнений без предметов на месте и в движении

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.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*

Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат

Развитие координационных способностей. 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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по к гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

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

Знания о физической культуре. 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.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 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.

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

Баскетбол 18 часов

Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение ловли и передач мяча. 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

Освоение техники ведения мяча. 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

Овладение техникой бросков мяча. 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

Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее обучение технике движений

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений

Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение технике движений

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам минибаскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

Волейбол 27 часов

Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности

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)

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

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).

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. 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.

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.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей (в процессе урока)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). *Гибкость* - упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса, упражнения для ног и тазобедренных суставов. *Сила* -

упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища. *Быстрота* - упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей), упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. *Выносливость* - упражнения для развития выносливости, выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. *Ловкость* - упражнения для развития двигательной ловкости, упражнения для развития локомоторной ловкости.

8 класс

Раздел 1. Что нам надо знать в процессе урока

Физическое развитие человек. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

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

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания

Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Основы обучения и самообучения двигательным действиям Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) 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.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. 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. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

История возникновения и формирования физической культуры. 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

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).

Раздел 2 . Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол 30ч

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры. 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).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

Волейбол 26ч

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяч. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

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). Давнейшее обучение технике лвижений

Развитие выносливости. Дальнейшее развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей

Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

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

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, 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.

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

Легкая атлетика 51ч

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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

Развитие скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 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

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в течение урока

Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

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.

Тренировку начинаем с разминки. Обычная разминка. Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

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.

9 класс

Раздел 1. Что нам надо знать в процессе урока

Физическое развитие человек. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

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

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания

Самонаблюдение и самоконтроль. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Основы обучения и самообучения двигательным действиям Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) 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.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. 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. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

История возникновения и формирования физической культуры. 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

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 Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол 28ч

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники.

Освоение тактики игры. 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).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

Волейбол 26ч

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяч. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

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). Совершенствование координационных способностей.

Развитие выносливости. Совершенствование выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

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

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, 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.

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

Легкая атлетика 48ч

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей

Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей 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

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в течение урока

Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

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.

Тренировку начинаем с разминки. Обычная разминка. Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

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 программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Ввиду отсутствия материально- технической базы раздел «Лыжная подготовка» заменен разделами «Спортивные игры» и « Легкая атлетика».

Физическая культура 5-9 класс (510 ч)

$N_{\overline{0}}$	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
п/п		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть					
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	34 47 45 50 50			50	
1.3	1.3 Гимнастика с элементами акробатики		18	12	-	-
1.4	1.4 Легкая атлетические		30	33	40	40
1.5 Организаторские умения			В процессе урока			
1.6	Основы самоконтроля	В процессе урока				
2	2 Вариативная часть					
2.1	2.1 Легкая атлетика		7	12	12	12
		100	100	100	100	100
	Всего	102 ч	102ч.	102ч.	102ч.	102ч.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
		учащихся
	Раздел 1. Основы знан	ий
История	Страницы истории Зарождение	Раскрывают историю возникновения
физической куль-	Олимпийских игр древности.	и формирования физической
туры.	Исторические сведения о развитии	культуры. Характеризуют
Олимпийские	древних Олимпийских игр (виды	Олимпийские игры древности как
игры древности.	состязаний, правила их проведе-	явление культуры, раскрывают
Возрождение	ния, известные участники и	содержание и правила соревнований.
Олимпийских игр	победители).	Определяют цель возрождения
и олимпийского	Роль Пьера де Кубертена в	Олимпийских игр, объясняют смысл
движения.	становлении и развитии	символики и ритуалов, роль Пьера де
История	Олимпийских игр современности.	Кубертена в становлении олим-
зарождения олим-	Цель и задачи современного олим-	пийского движения.
пийского	пийского движения.	Сравнивают физические упражнения,
движения в Рос-	Физические упражнения и игры в	которые были популярны у русского
сии. Олимпийское	Киевской Руси, Московском	народа в древности и в Средние века,
движение в	государстве, на Урале и в Сибири.	с современными упражнениями.
России (СССР).	Первые спортивные клубы в	Объясняют, чем знаменателен
Выдающиеся	дореволюционной России.	советский период развития
достижения	Наши соотечественники —	олимпийского движения в России.
отечественных	олимпийские чемпионы.	Анализируют положения
спортсменов на	Физкультура и спорт в Российской	Федерального закона «О физической
Олимпийских	Федерации на современном этапе	культуре и спорте».
играх.		
Характеристика		
видов спорта,		
входящих в прог-		
рамму		
Олимпийских игр.		
Физическая		
культура в		
современном		
обществе.	П	D
Физическая	Познай себя	Регулярно контролируя длину своего
культура человека	Росто-весовые показатели.	тела, определяют темпы своего роста
Регулярно		
контролируя		
длину своего тела,		
определяют		
темпы	Портитутор и изгладитутор	Denvir any a visit on a visit of
Индивидуальные	Правильная и неправильная	Регулярно измеряют массу своего
комплексы	осанка. Упражнения для	тела с помощью напольных весов.
адаптивной	сохранения и поддержания	Укрепляют мышцы спины и
(лечебной) и	правильной осанки с предметом на	плечевой пояс с помощью
корригирующей физической	голове. Упражнения для ук-	специальных упражнений.
*	репления мышц стопы.	Соблюдают элементарные правила,
культуры. Проведения	Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности	снижающие риск появления болезни
Проведение		ГЛАЗ.
самостоятельных	возрастного развития.	Раскрывают значение нервной

	1 -	
занятий по	Физическое самовоспитание.	системы в управлении движениями и
коррекции осанки	Влияние физических упражнений	в регуляции основными системами
и телосложения	на основные системы организма	организма.
		Составляют личный план
		физического самовоспитания.
		Выполняют упражнения для
		тренировки различных групп мышц.
		Осмысливают, как занятия
		физическими упражнениями
		оказывают благотворное влияние на
		работу и развитие всех систем
D		организма, на его рост и развитие
Режим дня и его	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают понятие здорового
основное	Слагаемые здорового образа	образа жизни, выделяют его
содержание.	жизни. Режим дня. Утренняя	основные компоненты и определяют
Всестороннее и	гимнастика. Основные правила	их взаимосвязь со здоровьем
гармоничное	для проведения самостоятельных	человека. Выполняют комплексы
физическое	занятий.	упражнений утренней гимнастики.
развитие	Адаптивная физическая культура.	Оборудуют с помощью родителей
	Подбор спортивного инвентаря	место для самостоятельных занятий
	для занятий физическими	физкультурой в домашних условиях
	упражнениями в домашних	и приобретают спортивный инвен-
	условиях.	тарь.
	Личная гигиена. Банные	Разучивают и выполняют комплексы
	процедуры. Рациональное	упражнений для самостоятельных
	питание.	занятий в домашних условиях.
	Режим труда и отдыха.	Соблюдают основные гигиенические
	Вредные привычки. Допинг	правила. Выбирают режим
		правильного питания в зависимости
		от характера мышечной деятельно-
		сти.
		Выполняют основные правила
		организации распорядка дня.
		Объясняют роль и значение занятий
		физической культурой в
	П	профилактике вредных привычек
Оценка	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками
эффективности за-	Соблюдение правил безопасности,	тренируются в наложении повязок и
нятий физической	страховки и разминки.	жгутов, переноске пострадавших
культурой.	Причины возникновения травм и	
Самонаблюдение	повреждений при занятиях	
и самоконтроль	физической культурой и спортом.	
	Характеристика типовых травм,	
	простейшие приёмы и правила	
	оказания самопомощи и первой	
	помощи при травмах	
	Раздел 2. Двигательные умен	ия и навыки
Faranta	Лёгкая атлетика	Изущают натарума тёрмах аттемуют
Беговые	Овладение техникой	Изучают историю лёгкой атлетики и
упражнения	спринтерского бега	запоминают имена выдающихся
	История лёгкой атлетики.	отечественных спортсменов.
	Высокий старт от 10 до 15 м.	Описывают технику выполнения
	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	беговых упражнений, осваивают её
	Скоростной бег до 40 м.	самостоятельно, выявляют и
	Бег на результат 60 м.	устраняют характерные ошибки в

	1	
		процессе освоения.
		Демонстрируют вариативное
		выполнение беговых упражнений.
		Применяют беговые упражнения для
		развития соответствующих
		физических качеств, выбирают
		индивидуальный режим физической
		нагрузки, контролируют её по
		частоте сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками в
		процессе совместного освоения
		беговых упражнений, соблюдают
		правила безопасности
	Овладение техникой длительного	Описывают технику выполнения
	бега	беговых упражнений, осваивают её
	Бег в равномерном темпе от 10 до	самостоятельно, выявляют и
	12 мин.	устраняют характерные ошибки в
	Бег на 1000 м.	процессе освоения.
	Z-1 IIW 1000 III.	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
Прыжковые	Овладение техникой прыжка в	Описывают технику выполнения
упражнения	длину	прыжковых упражнений, осваивают
	Прыжки в длину с 7—9 шагов раз-	её самостоятельно, выявляют и
	бега.	устраняют характерные ошибки в
		процессе освоения.
		Применяют прыжковые упражнения
		для развития соответствующих
		физических способностей, выбирают
		индивидуальный режим физической
		нагрузки, контролируют её по
		частоте сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками в
		процессе совместного освоения
		прыжковых упражнений, соблюдают
		1 2
 		правила безопасности
	Овладение техникой прыжка в вы-	
	Овладение техникой прыжка в вы-	Описывают технику выполнения
	comy	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают
	соту Прыжки в высоту с 3—5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и
	comy	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в
	соту Прыжки в высоту с 3—5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	соту Прыжки в высоту с 3—5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения
	соту Прыжки в высоту с 3—5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих
	соту Прыжки в высоту с 3—5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают
	соту Прыжки в высоту с 3—5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической
	соту Прыжки в высоту с 3—5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по
	соту Прыжки в высоту с 3—5 шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической

		процессе совместного освоения
		прыжковых упражнений, соблюдают
		правила безопасности
Метание малого	Овладение техникой метания	Описывают технику выполнения
мяча	малого мяча в цель и на дальность	метательных упражнений, осваивают
	Метание теннисного мяча с места	её самостоятельно, выявляют и
	на дальность отскока от стены, на	устраняют характерные ошибки в
	заданное расстояние, на дальность,	процессе освоения.
	в коридор 5—6 м, в	Демонстрируют вариативное
	горизонтальную и вертикальную	выполнение метательных
	цель (1 X 1 м) с расстояния 6—8 м,	упражнений.
	с 4—5 бросковых шагов на	Применяют метательные упражнения
	дальность и заданное расстояние.	для развития соответствующих
	Бросок набивного мяча (2 кг)	физических способностей.
	двумя руками из-за головы, от	Взаимодействуют со сверстниками в
	груди, снизу вперёд-вверх, из	процессе совместного освоения
	положения стоя грудью и боком в	метательных упражнений,
	направлении броска с места; то же	соблюдают правила безопасности
	с шага; снизу вверх на заданную и	
	максимальную высоту. Ловля	
	набивного мяча (2 кг) двумя ру-	
	ками после броска партнёра, после	
	броска вверх: с хлопками	
	ладонями, после поворота на 90°,	
D	после приседания.	П
Развитие	Кросс до 15 мин, бег с	Применяют разученные упражнения
выносливости	препятствиями и на местности,	для развития выносливости
	минутный бег, эстафеты, круговая	
D	тренировка.	п
Развитие	Всевозможные прыжки и	Применяют разученные упражнения
скоростносиловых	многоскоки, метания в цель и на	для развития скоростно-силовых
способностей	дальность разных снарядов из	способностей
	разных исходных положений,	
	толчки и броски набивных мячей	
	весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	
Развитие	Эстафеты, старты из различных	Примонатот розушании ю упрожнания
	исходных положений, бег с	Применяют разученные упражнения для развития скоростных
скоростных спо- собностей	ускорением, с максимальной	способностей
СООНОСТСИ	скоростью	Спосооностси
Знания о	Влияние легкоатлетических	Раскрывают значение
физической	упражнений на укрепление	легкоатлетических упражнений для
культуре	здоровья и основные системы	укрепления здоровья и основных сис-
культурс	организма; название разучиваемых	тем организма и для развития
	упражнений и основы правильной	физических способностей.
	техники их выполнения;	Соблюдают технику безопасности.
	правила соревнований в беге,	Осваивают упражнения для
	прыжках и метаниях; разминка для	организации самостоятельных
	вы- пол нения легкоатлетических	тренировок. Раскрывают понятие
	упражнений; представления о	-FPozon z wentpubmiot momitine
	темпе, скорости и объёме	
	легкоатлетических упражнений,	
	направленных на развитие	
	выносливости, быстроты, силы,	
	координационных способностей.	
	координационных спосооностей.	l

	Правила техники безопасности	
	при занятиях лёгкой атлетикой	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и	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 Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и
	проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
	Гимнастика	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	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	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений 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.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвива-ющей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 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	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

V	0	0
Упражнения	Освоение общеразвивающих	Описывают технику
общеразвива-	упражнений с предметами	общеразвивающих упражнений с
ющей	Мальчики: с мячом	предметами.
направленности (с	Девочки: с обручами, мячом,	Составляют комбинации из числа
предметами)	палками	разученных упражнений
Акробатические	Освоение акробатических	Описывают технику акробатических
упражнения и	упражнений	упражнений. Составляют
комбинации	Кувырок вперёд и назад; стойка на	акробатические комбинации из числа
	лопатках.	разученных упражнений
Развитие	Общеразвивающие упражнения	Используют гимнастические и
координационных	без предметов и с предметами; то	акробатические упражнения для
способностей	же с различными способами	развития названных координа-
	ходьбы, бега, прыжков, вращений.	ционных способностей
	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	
Развитие силовых	Лазанье по гимнастической	Ионо на очите нами на мирому очите ния
способностей и	лестнице. Подтягивания, уп-	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и
способностей и силовой выносли-		<u> </u>
	ражнения в висах и упорах, с	силовой выносливости
Вости	набивными мячами	Haran ayayan nayyyya yaraanayayya yara
Развитие	Прыжки со скакалкой, броски	Используют данные упражнения для
скоростно-сило-	набивного мяча	развития скоростно-силовых
вых способностей	05	способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с	Используют данные упражнения для
	повышенной амплитудой для	развития гибкости
	плечевых, локтевых,	
	тазобедренных, коленных суставов	
	и позвоночника. Упражнения с	
	партнёром, акробатические, на	
	гимнастической стенке.	
2	Упражнения с предметами	7
Знания о	Значение гимнастических	Раскрывают значение
физической куль-	упражнений для сохранения	гимнастических упражнений для
туре	правильной осанки, развития	сохранения правильной осанки,
	силовых способностей и гибкости;	развития физических способностей.
	страховка и помощь во время	Оказывают страховку и помощь во
	занятий; обеспечение техники	время занятий, соблюдают технику
	безопасности; упражнения для	безопасности. Применяют
	разогревания; основы выполнения	упражнения для организации само-
	гимнастических упражнений	стоятельных тренировок
Проведение	Упражнения и простейшие	Используют разученные упражнения
самостоятельных	программы по развитию силовых,	в самостоятельных занятиях при
занятий	координационных способностей и	решении задач физической и
	координационных спосооностси и	решении задач физической и
прикладной	гибкости с предметами и без	технической подготовки.
прикладной физической	±	

	охоличал Пин	2017
	снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования	занятий
	физической нагрузки	
Овладение	Помощь и страховка;	Составляют совместно с униталам
' '	демонстрация упражнений;	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации
организаторскими умениями	выполнения обязанностей	упражнений, направленные на раз-
умсниями	командира отделения; установка и	витие соответствующих физических
	уборка снарядов; составление с	способностей. Выполняют
	помощью учителя простейших	обязанности командира отделения.
	комбинаций упражнений. Правила	Оказывают помощь в установке и
	соревнований	уборке снарядов. Соблюдают
	Соревновании	правила соревнований
	Баскетбол	призни Соревновини
Краткая	История баскетбола. Основные	Изучают историю баскетбола и
характеристика	правила игры в баскетбол.	запоминают имена выдающихся
вида спорта	Основные приёмы игры.	отечественных спортсменов —
Требования к	Правила техники безопасности	олимпийских чемпионов.
технике без-	1	Овладевают основными приёмами
опасности		игры в баскетбол
Овладение	Стойки игрока. Перемещения в	Описывают технику изучаемых
техникой пере-	стойке приставными шагами	игровых приёмов и действий,
движений,	боком, лицом и спиной вперёд.	осваивают их самостоятельно, выяв-
остановок, по-	Остановка двумя шагами и	ляя и устраняя типичные ошибки.
воротов и стоек	прыжком.	Взаимодействуют со сверстниками в
	Повороты без мяча и с мячом.	процессе совместного освоения
	Комбинации из освоенных	техники игровых приёмов и
	элементов техники передвижений	действий, соблюдают правила
	(перемещения в стойке, остановка,	безопасности
	поворот, ускорение).	
Оараанна нарин н	Порня и нородомо мямо нрумя	OTHER YPRIOT TOWNS WAY HOW IN A ME
Освоение ловли и	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
передач мяча	плеча на месте и в движении без	осваивают их самостоятельно, выяв-
	сопротивления защитника (в	ляя и устраняя типичные ошибки.
	парах, тройках, квадрате, круге).	Взаимодействуют со сверстниками в
	парал, гропкал, квадрате, круге).	процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Освоение техники	Ведение мяча в низкой, средней и	Описывают технику изучаемых
ведения мяча	высокой стойке на месте, в	игровых приёмов и действий,
	движении по прямой, с	осваивают их самостоятельно,
	изменением направления	выявляя и устраняя типичные
	движения и скорости; ведение без	ошибки.
	сопротивления защитника	Взаимодействуют со сверстниками в
	ведущей и неведущей рукой.	процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Овладение	Броски одной и двумя руками с	Описывают технику изучаемых
техникой бросков	места и в движении (после	игровых приёмов и действий,
мяча	ведения, после ловли) без	осваивают их самостоятельно, выяв-
	сопротивления защитника.	ляя и устраняя типичные ошибки.
	Максимальное расстояние до	Взаимодействуют со сверстниками в
	корзины — 3,60 м.	процессе совместного освоения

	T	
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Освоение	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых
индивидуальной		игровых приёмов и действий,
техники защиты		осваивают их самостоятельно, выяв-
		ляя и устраняя типичные ошибки.
		Взаимодействуют со сверстниками в
		процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Закрепление	Комбинация из освоенных	Моделируют технику освоенных
техники владения	элементов: ловля, передача,	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие	ведение, бросок.	варьируют её в зависимости от
координационных	-	ситуаций и условий, возникающих в
способностей		процессе игровой деятельности
Закрепление	Комбинация из освоенных	Моделируют технику освоенных
техники пере-	элементов техники перемещений и	игровых действий и приёмов,
мещений,	владения мячом.	варьируют её в зависимости от
владения мячом и		ситуаций и условий, возникающих в
развитие		процессе игровой деятельности
координационных		
способностей		
Освоение тактики	Тактика свободного нападения.	Взаимодействуют со сверстниками в
игры	Позиционное нападение (5:0) без	процессе совместного освоения
1	изменения позиций игроков.	тактики игровых действий,
	Нападение быстрым прорывом	соблюдают правила безопасности.
	(1:0). Взаимодействие двух	Моделируют тактику освоенных
	игроков «Отдай мяч и выйди».	игровых действий, варьируют её в
		зависимости от ситуаций и условий,
		возникающих в процессе игровой
		деятельности
Овладение игрой	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия
и комплексное	мини-баскетбола.	баскетболом со сверстниками,
развитие	Игры и игровые задания 2:1, 3:1,	осуществляют судейство игры.
психомоторных	3:2, 3:3.	Выполняют правила игры,
способностей	,	уважительно относятся к сопернику и
		управляют своими эмоциями.
		Применяют правила подбора одежды
		для занятий на открытом воздухе,
		используют игру в баскетбол как
		средство активного отдыха
	Волейбол	
Краткая	История волейбола. Основные	Изучают историю волейбола и
характеристика	правила игры в волейбол.	запоминают имена выдающихся
вида спорта.	Основные приёмы игры в	отечественных волейболистов —
Требования к	волейбол.	олимпийских чемпионов.
технике без-	Правила техники безопасности	Овладевают основными приёмами
опасности	_	игры в волейбол
Овладение	Стойки игрока. Перемещения в	Описывают технику изучаемых
техникой пере-	стойке приставными шагами	игровых приёмов и действий,
движений,	боком, лицом и спиной вперёд.	осваивают их самостоятельно, выяв-
остановок, по-	Ходьба, бег и выполнение заданий	ляя и устраняя типичные ошибки.
воротов и стоек	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть	Взаимодействуют со сверстниками в
1	, , -m r J	

		1
	и др.). Комбинации из освоенных	процессе совместного освоения
	элементов техники передвижений	техники игровых приёмов и
	(перемещения в стойке, остановки,	действий, соблюдают правила
	ускорения)	безопасности
Освоение техники	Передача мяча сверху двумя	Описывают технику изучаемых
приёма и передач	руками на месте и после	игровых приёмов и действий,
мяча	перемещения вперёд. Передачи	осваивают их самостоятельно, выяв-
	мяча над собой. То же через сетку	ляя и устраняя типичные ошибки.
		Взаимодействуют со сверстниками в
		процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
n	TC 6	безопасности
Закрепление	Комбинации из освоенных	Моделируют технику освоенных
техники владения	элементов: приём, передача, удар	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие		варьируют её в зависимости от
координационных		ситуаций и условий, возникающих в
способностей		процессе игровой деятельности
Закрепление	Комбинации из освоенных	Моделируют технику освоенных
техники пере-	элементов техники перемещений и	игровых действий и приёмов,
мещений,	владения мячом.	варьируют её в зависимости от
владения мячом и		ситуаций и условий, возникающих в
развитие		процессе игровой деятельности
координационных		
способностей		
Освоение тактики	Такт Тактика свободного	Взаимодействуют со сверстниками в
игры	нападения. Позиционное	процессе совместного освоения
	нападение без изменения позиций	тактики игровых действий,
	игроков (6:0).	соблюдают правила безопасности.
		Моделируют тактику освоенных
		игровых действий, варьируют её в
		зависимости от ситуаций и условий,
		возникающих в процессе игровой
n		деятельности
Знания о	Терминология избранной	Овладевают терминологией,
спортивной игре	спортивной игры; техника ловли,	относящейся к избранной спортивной
	передачи, ведения мяча или	игре. Характеризуют технику и
	броска; тактика нападений	тактику выполнения
	(быстрый прорыв, расстановка	соответствующих игровых
	игроков, позиционное нападение)	двигательных действий.
	и защиты (зонная и личная	Руководствуются правилами техники
	защита).	безопасности. Объясняют правила и
	Правила и организация	основы организации игры
	избранной игры (цель и смысл	
	игры, игровое поле, количество	
	участников, поведение игроков в	
	нападении и защите). Правила	
	техники безопасности при заня-	
Сомостоятся	тиях спортивными играми	Ионо и миот розумому установа
Самостоятельные	Упражнения по	Используют разученные упражнения,
занятия	совершенствованию	подвижные игры и игровые задания в
прикладной	координационных, скоростно-	самостоятельных занятиях при
физической	силовых, силовых способностей и	решении задач физической, техни-
подготовкой	выносливости. Игровые	ческой, тактической и спортивной
	упражнения по со-	подготовки. Осуществляют

		2022020202020202020202020202020202020202
	вершенствованию технических	самоконтроль за физической на-
	приёмов (ловля, передача, броски	грузкой во время этих занятий
	или удары в цель, ведение,	
	сочетание приёмов). Подвижные	
	игры и игровые задания,	
	приближённые к содержанию	
	разучиваемых спортивных игр.	
	Правила самоконтроля	
Овладение	Организация и проведение	Организуют со сверстниками
организаторскими	подвижных игр и игровых	совместные занятия по подвижным
умениями	заданий, приближённых к	играм и игровым упражнениям,
	содержанию разучиваемой игры,	приближённым к содержанию
	помощь в судействе, комплек-	разучиваемой игры, осуществляют
	тование команды, подготовка	помощь в судействе, комплектовании
	места проведения игры	команды, подготовке мест проведе-
	тести продедини птры	ния игры
	Раздел 3. Развитие двигательных	
Способы	Основные двигательные	Выполняют специально
двигательной	способности Пять основных	подобранные самостоятельные
(физкультурной)	двигательных способностей:	контрольные упражнения
деятельности	гибкость, сила, быстрота, вы-	контрольные упражнения
деятельности	носливость и ловкость	
	Гибкость Упражнения для рук и	Выполняют разученные
		комплексы упражнений для развития
Выбор	плечевого пояса. Упражнения для	гибкости.
•	пояса. Упражнения для ног и	
упражнений и со-	тазобедренных суставов	Оценивают свою силу по
ставление	C V	приведённым показателям
индивидуальных	Сила Упражнения для развития	Выполняют разученные комплексы
комплексов для	силы рук. Упражнения для	упражнений для развития силы.
утренней зарядки,	развития силы ног. Упражнения	Оценивают свою силу по
физкультминуток	для развития силы мышц	приведённым показателям
и физкультпауз	туловища	
(подвижных		
перемен)		_
	Быстрота Упражнения для	Выполняют разученные
	развития быстроты движений	комплексы упражнений для развития
	(скоростных способностей).	быстроты.
	Упражнения, одновременно	Выполняют разученные
	развивающие силу и быстроту	комплексы упражнений для развития
	Выносливость Упражнения для	ловкости.
	развития выносливости	
	Выполняют разученные	
	комплексы упражнений для	
	развития выносливости.	
	Ловкость Упражнения для	
	развития двигательной ловкости.	
	Упражнения для развития	
	локомоторной ловкости.	
	MOROMOTOPHON MODROCTM.	1

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов
	Раздел 1. Основы знаний	деятельности учащихся
История физической	Страницы истории Зарождение	Розеру протот историю
	<u> </u>	Раскрывают историю
культуры. Олимпийские игры	Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии	возникновения и формирования физической культуры.
*	древних Олимпийских игр (виды	
древности. Возрождение Олим-	1 \	Характеризуют Олимпийские
пийских игр и	состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	игры древности как явление куль-
олимпийского	Роль Пьера де Кубертена в становле-	туры, раскрывают содержание и правила соревнований.
движения.	нии и развитии Олимпийских игр	Определяют цель возрождения
История зарождения	современности.	Олимпийских игр, объясняют
олимпийского	Цель и задачи современного олим-	смысл символики и ритуалов, роль
движения в России.	пийского движения.	Пьера де Кубертена в становлении
Олимпийское движе-	Физические упражнения и игры	олимпийского движения.
ние в России (СССР).	Наши соотечественники — олимпий-	Сравнивают физические
Выдающиеся	ские чемпионы.	упражнения, которые были
достижения	Физкультура и спорт в Российской	популярны у русского народа в
отечественных	Федерации на современном этапе	древности и в Средние века, с
спортсменов на		современными упражнениями.
Олимпийских играх.		Объясняют, чем знаменателен
Характеристика видов		советский период развития олимпийского движения в России.
спорта, входящих в		
программу		Анализируют положения
Олимпийских игр. Физическая культура		Федерального закона «О физической культуре и спорте».
в современном		физической культуре и спорте».
обществе.		
Физическая культура	Познай себя	Регулярно контролируя длину
человека	Росто-весовые показатели.	своего тела, определяют темпы
Регулярно	TOOTO BECOBBIC HORUSUTESIII.	своего роста
контролируя длину		ebooro poeru
своего тела, опре-		
деляют темпы		
Индивидуальные	Правильная и неправильная осанка.	Регулярно измеряют массу своего
комплексы	Упражнения для сохранения и под-	тела с помощью напольных весов.
адаптивной	держания правильной осанки с пред-	Укрепляют мышцы спины и
(лечебной) и	метом на голове. Упражнения для ук-	плечевой пояс с помощью
корригирующей	репления мышц стопы.	специальных упражнений.
физической культуры.		Соблюдают элементарные
Проведение	Психологические особенности возра-	правила, снижающие риск
самостоятельных	стного развития.	появления болезни глаз.
занятий по коррекции		Раскрывают значение нервной
осанки и	Влияние физических упражнений на	системы в управлении
телосложения	основные системы организма	движениями и в регуляции
		основными системами организма.
		Составляют личный план
		физического самовоспитания.
		Выполняют упражнения для
		тренировки различных групп
		мышц.
		Осмысливают, как занятия
		физическими упражнениями

		OVERA VIDE OF STREET OF VIDE DEVICES
		оказывают благотворное влияние
		на работу и развитие всех систем
D		организма, на его рост и развитие
Режим дня и его	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают понятие здорового
основное содержание		образа жизни, выделяют его
Всестороннее и	Режим дня. Утренняя гимнастика.	основные компоненты и определя-
гармоничное	Основные правила для проведения	ют их взаимосвязь со здоровьем
физическое развитие	самостоятельных занятий.	человека. Выполняют комплексы
	Адаптивная физическая культура.	упражнений утренней гимнастики.
	Подбор спортивного инвентаря для	Оборудуют с помощью родителей
	занятий физическими упражнениями	место для самостоятельных
	в домашних условиях.	занятий физкультурой в домашних
	Личная гигиена. Рациональное	условиях и приобретают
	питание.	спортивный инвентарь.
	Режим труда и отдыха.	Разучивают и выполняют
	Вредные привычки.	комплексы упражнений для
		самостоятельных занятий в
		домашних условиях.
		Соблюдают основные
		гигиенические правила. Выбирают
		режим правильного питания в за-
		висимости от характера мышечной
		деятельности.
		Выполняют основные правила
		организации распорядка дня.
		Объясняют роль и значение
		занятий физической культурой в
		профилактике вредных привычек
Оценка	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками
эффективности за-	Соблюдение правил безопасности,	тренируются в наложении повязок
нятий физической	страховки и разминки.	и жгутов, переноске пострадавших
культурой.	Причины возникновения травм и	п жі ў гов, перепоске пострадавших
Самонаблюдение и	повреждений при занятиях физиче-	
самоконтроль	ской культурой и спортом. Характе-	
Симоконтроль	ристика типовых травм, простейшие	
	приёмы и правила оказания са-	
	мопомощи и первой помощи при	
	1	
	Раздел 2. Двигательные умения и	Партиля
	газдел 2. двигательные умения и Лёгкая атлетика	Паршин
Беговые	Овладение техникой спринтерского	Изучают историю лёгкой атлетики
упражнения	бега	и запоминают имена выдающихся
упражнения	Высокий старт от 15 до 30 м.	отечественных спортсменов.
	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	Описывают технику выполнения
	Скоростной бег до 50 м.	беговых упражнений, осваивают
	Бег на результат 60 м.	её самостоятельно, выявляют и
	вы на результат оо м.	· ·
		устраняют характерные ошибки в
		процессе освоения.
		Демонстрируют вариативное
		выполнение беговых упражнений.
		Применяют беговые упражнения
		для развития соответствующих
		физических качеств, выбирают
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,

		<u></u>
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками
		в процессе совместного освоения
		беговых упражнений, соблюдают
		правила безопасности
	Овладение техникой длительного бега	Описывают технику выполнения
	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	беговых упражнений, осваивают
	Бег на 1200 м	её самостоятельно, выявляют и
		устраняют характерные ошибки в
		процессе освоения.
		Применяют беговые упражнения
		для развития соответствующих
		физических качеств, выбирают
		-
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками
		в процессе совместного освоения
		беговых упражнений, соблюдают
		правила безопасности
Прыжковые	Овладение техникой прыжка в длину	Описывают технику выполнения
упражнения	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	прыжковых упражнений,
		осваивают её самостоятельно,
		выявляют и устраняют
		характерные ошибки в процессе
		освоения.
		Применяют прыжковые
		упражнения для развития
		соответствующих физических
		способностей, выбирают
		´ ±
		индивидуальный режим физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками
		в процессе совместного освоения
		прыжковых упражнений,
		соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой прыжка в высоту	Описывают технику выполнения
	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	прыжковых упражнений,
		осваивают её самостоятельно,
		выявляют и устраняют
		характерные ошибки в процессе
		освоения.
		Применяют прыжковые
		упражнения для развития
		соответствующих физических
		способностей, выбирают
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
1		Взаимодействуют со сверстниками

	1	
		в процессе совместного освоения
		прыжковых упражнений,
		соблюдают правила безопасности
Метание малого	Овладение техникой метания малого	Описывают технику выполнения
мяча	мяча в цель и на дальность	метательных упражнений,
	Метание теннисного мяча с места на	осваивают её самостоятельно,
	дальность отскока от стены, на заданное	выявляют и устраняют
	расстояние, на дальность, в коридор 5—	характерные ошибки в процессе
	6 м, в горизонтальную и вертикальную	освоения.
	цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м, с	Демонстрируют вариативное
	4—5 бросковых шагов на дальность и	выполнение метательных
	заданное расстояние.	упражнений.
	зидинное рисстопине.	Применяют метательные
		упражнения для развития
		соответствующих физических
		способностей. Взаимодействуют
		1
		со сверстниками в процессе
		совместного освоения
		метательных упражнений,
		соблюдают правила безопасности
Развитие	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и	Применяют разученные
выносливости	на местности, минутный бег, эстафеты,	упражнения для развития
	круговая тренировка.	выносливости
Развитие	Всевозможные прыжки и многоскоки,	Применяют разученные
скоростносиловых	метания в цель и на дальность разных	упражнения для развития
способностей	снарядов из разных исходных положе-	скоростно-силовых способностей
	ний, толчки и броски набивных мячей	1
	весом до 3 кг с учётом возрастных и	
	половых особенностей	
Развитие	Эстафеты, старты из различных исход-	Применяют разученные
скоростных спо-	ных положений, бег с ускорением, с	упражнения для развития
собностей	максимальной скоростью	скоростных способностей
Знания о	1	
	Влияние легкоатлетических упражне-	Раскрывают значение
физической	ний на укрепление здоровья и основные	легкоатлетических упражнений
культуре	системы организма; название ра-	для укрепления здоровья и
	зучиваемых упражнений и основы	основных систем организма и для
	правильной техники их выполнения;	развития физических спо-
	правила соревнований в беге, прыжках	собностей. Соблюдают технику
	и метаниях; разминка для вы- пол нения	безопасности. Осваивают
	легкоатлетических упражнений;	упражнения для организации
	представления о темпе, скорости и	самостоятельных тренировок.
	объёме легкоатлетических упражнений,	Раскрывают понятие
	направленных на развитие	
	выносливости, быстроты, силы,	
	координационных способностей.	
	Правила техники безопасности при	
	занятиях лёгкой атлетикой	
Проведение	Упражнения и простейшие программы	Раскрывают значение
самостоятельных	развития выносливости, скоростно-	легкоатлетических упражнений
занятий приклад-	силовых, скоростных и коорди-	для укрепления здоровья и
ной физической	национных способностей на основе	основных систем организма и для
		-
подготовкой	освоенных легкоатлетических упраж-	развития физических
		1 am a a a ferra am a # 0 - f
	нений. Правила самоконтроля и ги-	способностей. Соблюдают
	нений. Правила самоконтроля и гигиены	способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации

Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
	<u> </u> Гимнастика	Соревновании
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	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 Освоение строевых упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды,
команды и приёмы	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 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	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с мячом. Девочки: с большим мячом, скакалками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа

		разученных упражнений
Акробатические	Освоение акробатических упражнений	Описывают технику
упражнения и	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из	акробатических упражнений.
комбинации	положения стоя с помощью.	Составляют акробатические
Комоничани		комбинации из числа разученных
		упражнений
Развитие	Общеразвивающие упражнения без	Используют гимнастические и
координационных	предметов и с предметами; то же с	акробатические упражнения для
способностей	различными способами ходьбы, бега,	развития названных координа-
	прыжков, вращений. Упражнения с	ционных способностей
	гимнастической скамейкой, на	grombit chocomocien
	гимнастической стенке, перекладине,	
	гимнастическом козле и коне. Акро-	
	батические упражнения. Эстафеты и	
	игры с использованием гимнастических	
	упражнений и инвентаря	
Развитие силовых	Лазанье по гимнастической лестнице.	Используют данные упражнения
способностей и	Подтягивания, упражнения в висах и	для развития силовых
силовой выносли-	упорах, с набивными мячами	способностей и силовой
вости	Jeeg Fund, or association and amount	выносливости
Развитие	Прыжки со скакалкой	Используют данные упражнения
скоростно-силовых		для развития скоростно-силовых
способностей		способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с по-	Используют данные упражнения
	вышенной амплитудой для плечевых,	для развития гибкости
	локтевых, тазобедренных, коленных	, and produced the
	суставов и позвоночника. Упражнения с	
	партнёром, акробатические, на	
	гимнастической стенке. Упражнения с	
	предметами	
Знания о	Значение гимнастических упражнений	Раскрывают значение
физической куль-	для сохранения правильной осанки,	гимнастических упражнений для
туре	развития силовых способностей и	сохранения правильной осанки,
	гибкости; страховка и помощь во время	развития физических
	занятий; обеспечение техники	способностей.
	безопасности; упражнения для разо-	Оказывают страховку и помощь во
	гревания; основы выполнения	время занятий, соблюдают
	гимнастических упражнений	технику безопасности. Применяют
		упражнения для организации
		самостоятельных тренировок
Проведение	Упражнения и простейшие программы	Используют разученные
самостоятельных	по развитию силовых, координа-	упражнения в самостоятельных
занятий	ционных способностей и гибкости с	занятиях при решении задач
прикладной	предметами и без предметов, акроба-	физической и технической
физической	тические, с использованием гимна-	подготовки. Осуществляют само-
подготовкой	стических снарядов. Правила само-	контроль за физической нагрузкой
	контроля. Способы регулирования	во время этих занятий
	физической нагрузки	
Овладение	Помощь и страховка; демонстрация	Составляют совместно с учителем
организаторскими	упражнений; выполнения обязанностей	простейшие комбинации
умениями	командира отделения; установка и	упражнений, направленные на раз-
	уборка снарядов; составление с по-	витие соответствующих
	мощью учителя простейших комбина-	физических способностей.
	ций упражнений. Правила соревнований	Выполняют обязанности
		командира отделения. Оказывают

		помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
	Баскетбол	Соревновании
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике без-	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами
опасности Овладение	Стойки игрока. Перемещения в стойке	игры в баскетбол Описывают технику изучаемых
техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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).	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	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).	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	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 не ведущей рукой.	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	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание 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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и 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	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдаймяч и выйди».	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	Игра по упрощённым правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Волейбол	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
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)	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	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	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,
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
способностей Освоение тактики игры	Закр Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
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	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	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют 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	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры Раздел 3. Развитие двигательных спо	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 собностей

Способы	Основные двигательные	Выполняют специально
двигательной	способности Пять основных	подобранные самостоятельные
(физкультурной)	двигательных способностей: гибкость,	контрольные упражнения
деятельности	сила, быстрота, выносливость и	
	ловкость	
	Гибкость	Выполняют разученные
	Упражнения для рук и плечевого пояса.	комплексы упражнений для
Выбор упражнений	Упражнения для пояс Упражнения для	развития гибкости.
и составление	ног и тазобедренных суставов	Оценивают свою силу по
индивидуальных		приведённым показателям
комплексов для	Сила	Выполняют разученные
утренней зарядки,	Упражнения для развития силы рук.	комплексы упражнений для
физкультминуток и	Упражнения для развития силы ног.	развития силы Оценивают свою
физкультпауз	Упражнения для развития силы мышц	силу по приведённым показателям
(подвижных	туловища	
перемен)		
	Быстрота	Выполняют разученные
	Упражнения для развития быстроты	комплексы упражнений для
	движений (скоростных способностей).	развития быстроты.
	Упражнения, одновременно развиваю-	Выполняют разученные
	щие силу и быстрота	комплексы упражнений для
	Выносливость	развития ловкости.
	Упражнения для развития выносливости	
	Выполняют разученные комплексы	
	упражнений для развития	
	выносливости.	
	Ловкость	
	Упражнения для развития двигательной	
	ловкости.	
	Упражнения для развития локомотор-	
	ной ловкости.	

7 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов	
		деятельности учащихся	
Раздел 1. Основы знаний			

Страницы истории Зарождение История Раскрывают историю физической куль-Олимпийских игр древности. возникновения и формирования Исторические сведения о развитии физической культуры. туры. Олимпийские игры Характеризуют Олимпийские игры древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, древности как явление культуры, древности. Возрождение известные участники и победители). раскрывают содержание и правила Олимпийских игр и Роль Пьера де Кубертена в становлесоревнований. нии и развитии Олимпийских игр Определяют цель возрождения олимпийского Олимпийских игр, объясняют движения. современности. Цель и задачи современного олимсмысл символики и ритуалов, роль История зарождения олимпийского движения. Пьера де Кубертена в становлении пийского движения Физические упражнения и игры олимпийского движения. Сравнивают физические в России. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. упражнения, которые были Олимпийское лвижение в России Наши соотечественники — олимпийпопулярны у русского народа в (CCCP). древности и в Средние века, с ские чемпионы Физкультура и спорт в Российской Выдающиеся современными упражнениями. достижения Федерации на современном этапе Объясняют, чем знаменателен советский период развития отечественных олимпийского движения в России. спортсменов на Олимпийских Анализируют положения играх. Федерального закона «О Характеристика физической культуре и спорте» видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Познай себя Физическая Регулярно контролируя длину культура человека Росто-весовые показатели. своего тела, определяют темпы Регулярно своего роста контролируя длину своего тела, определяют темпы Индивидуальные Правильная и неправильная осанка. Регулярно измеряют массу своего Упражнения для сохранения и подкомплексы тела с помощью напольных весов. держания правильной осанки с предадаптивной Укрепляют мышцы спины и метом на голове. Упражнения для ук-(лечебной) и плечевой пояс с помощью корригирующей репления мышц стопы. специальных упражнений. физической Зрение. Гимнастика для глаз. Соблюдают элементарные правила, культуры. Психологические особенности возраснижающие риск появления Проведение стного развития. болезни глаз. самостоятельных Физическое самовоспитание. Раскрывают значение нервной Влияние физических упражнений на системы в управлении движениями занятий по коррекции осанки основные системы организма и в регуляции основными системами организма. и телосложения Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия

Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. 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	физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных
	домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.	занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в
		профилактике вредных привычек
Оценка	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками
эффективности за-	Соблюдение правил безопасности,	тренируются в наложении повязок
нятий физической	страховки и разминки.	и жгутов, переноске пострадавших
культурой.	Причины возникновения травм и	
Самонаблюдение и	повреждений при занятиях физиче-	
самоконтроль	ской культурой и спортом. Характе-	
	ристика типовых травм, простейшие	
	приёмы и правила оказания са-	
	мопомощи и первой помощи при	
	травмах	
	Раздел 2. Двигательные умения и Лёгкая атлетика	навыки
Беговые упражнения		Изучают историю лёгкой атлетики
Беговые упражнения	спринтерского бега	и запоминают имена выдающихся
	Высокий старт от 30 до 40 м.	отечественных спортсменов.
	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	Описывают технику выполнения
	Скоростной бег до 60 м.	беговых упражнений, осваивают её
	Бег на результат 60 м	самостоятельно, выявляют и
	Det im pessional com	устраняют характерные ошибки в
		процессе освоения.
		Демонстрируют вариативное
		выполнение беговых упражнений.
		Применяют беговые упражнения
		для развития соответствующих
		физических качеств, выбирают
		индивидуальный режим
		индивидуальный режим

	T	1
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками
		в процессе совместного освоения
		беговых упражнений, соблюдают
		правила безопасности
	Овладение техникой длительного	Описывают технику выполнения
	бега	беговых упражнений, осваивают её
	Бег в равномерном темпе:	самостоятельно, выявляют и
	мальчики до 20 мин, девочки до 15	устраняют характерные ошибки в
	мин.	процессе освоения.
	Бег на 1500 м	Применяют беговые упражнения
	Bei na 1300 M	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
Прыжковые	Овладение техникой прыжка в	Описывают технику выполнения
упражнения	длину	прыжковых упражнений,
J F	Прыжки в длину с 9—11 шагов	осваивают её самостоятельно,
	разбега	выявляют и устраняют
	pusceru	характерные ошибки в процессе
		освоения.
		Применяют прыжковые
		упражнения для развития
		соответствующих физических
		способностей, выбирают
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками
		в процессе совместного освоения
		прыжковых упражнений,
		соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой прыжка в вы-	Описывают технику выполнения
	comy	прыжковых упражнений,
	Процесс совершенствования	осваивают её самостоятельно,
	прыжков в высоту	выявляют и устраняют
		характерные ошибки в процессе
		освоения.
		Применяют прыжковые
		упражнения для развития
		соответствующих физических
		способностей, выбирают
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,
Ì		L MOTTERO HITTOTTO O HO HOOTOTTO
		контролируют её по частоте сердечных сокращений.

		Взаимодействуют со сверстниками
		-
		в процессе совместного освоения
		прыжковых упражнений,
M		соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	Овладение техникой метания	Описывают технику выполнения
	малого мяча в цель и на дальность	метательных упражнений,
	Метание теннисного мяча на даль-	осваивают её самостоятельно,
	ность отскока от стены с места, с	выявляют и устраняют
	шага, с двух шагов, с трёх шагов; в	характерные ошибки в процессе
	горизонтальную и вертикальную	освоения.
	цель (1 х 1 м) с расстояния 10—12	Демонстрируют вариативное
	M.	выполнение метательных
	Метание мяча весом 150 г с места	упражнений.
	на дальность и с 4—5 бросковых	Применяют метательные
	шагов с разбега в коридор 10 м на	упражнения для развития
	дальность и заданное расстояние.	соответствующих физических
	Бросок набивного мяча (2 кг)	способностей. Взаимодействуют со
	двумя руками из различных и. п.,	сверстниками в процессе
	стоя грудью и боком в	совместного освоения метательных
	направлении метания с места, с	упражнений, соблюдают правила
	шага, с двух шагов, с трёх шагов	безопасности
	вперёд-вверх; снизу вверх на	ocsonachoc i u
	заданную и максимальную высоту.	
	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя	
	руками после броска партнёра,	
<i>D</i>	после броска вверх	
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с	Применяют разученные
	препятствиями и на местности,	упражнения для развития
	минутный бег, эстафеты, круговая	выносливости
	тренировка.	
Развитие скоростно-	Всевозможные прыжки и	Применяют разученные
силовых способностей	многоскоки, метания в цель и на	упражнения для развития
	дальность разных снарядов из	скоростно-силовых способностей
	разных исходных положений,	
	толчки и броски набивных мячей	
	весом до 3 кг с учётом возрастных	
	и половых особенностей	
Развитие скоростных	Эстафеты, старты из различных	Применяют разученные
способностей	исходных положений, бег с	упражнения для развития
	ускорением, с максимальной	скоростных способностей
	скоростью	• Hope • Historia • Hope • Hop
Знания о физической	Влияние легкоатлетических	Раскрывают значение
культуре	упражнений на укрепление	легкоатлетических упражнений для
культурс		укрепления здоровья и основных
	здоровья и основные системы	1
	организма; название разучиваемых	систем организма и для развития
	упражнений и основы правильной	физических способностей.
	техники их выполнения;	Соблюдают технику безопасности.
	правила соревнований в беге,	Осваивают упражнения для
	прыжках и метаниях; разминка	организации самостоятельных
	для вы- пол нения	организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие
	для вы- пол нения легкоатлетических упражнений;	=
	для вы- пол нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и	=
	для вы- пол нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических	=
	для вы- пол нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и	=

	силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	
Проведение самостоя-	Упражнения и простейшие	Раскрывают значение
тельных занятий	программы развития	легкоатлетических упражнений для
прикладной	выносливости, скоростно-	укрепления здоровья и основных
физической подготов-	силовых, скоростных и коорди-	систем организма и для развития
кой	национных способностей на	физических способностей.
	основе освоенных	Соблюдают технику безопасности.
	легкоатлетических упражнений.	Осваивают упражнения для
	Правила самоконтроля и гигиены	организации самостоятельных
		тренировок. Раскрывают понятие
		техники выполнения
		легкоатлетических упражнений и
		правила соревнований
Овладение	Измерение результатов; подача ко-	Используют разученные
организаторскими	манд; демонстрация упражнений;	упражнения в самостоятельных
умениями	помощь в оценке результатов и	занятиях при решении задач
	проведении соревнований, в	физической и технической
	подготовке места проведения	подготовки. Осуществляют
	занятий	самоконтроль за физической
		нагрузкой во время этих занятий.
	Гимнастика	
Краткая	История гимнастики.	Изучают историю гимнастики и
характеристика вида	Основная гимнастика. Спортивная	запоминают имена выдающихся
спорта	гимнастика. Художественная	отечественных спортсменов.
Требования к технике	гимнастика. Аэробика.	Различают предназначение
безопасности	Спортивная акробатика.	каждого из видов гимнастики.
	Правила техники безопасности и	Овладевают правилами техники
	страховки во время занятий	безопасности и страховки во время
	физическими упражнениями.	занятий физическими упраж-
	Техника выполнения физических	нениями
	упражнений	D.
Организующие	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды,
команды и приёмы	Выполнение команд «Пол-оборота	чётко выполняют строевые приёмы
	направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	
Упражнения	Освоение общеразвивающих	Описывают технику
общеразвивающей	упражнений без предметов на	общеразвивающих упражнений.
направленности (без	месте и в движении	Составляют комбинации из числа
предметов)	Сочетание различных положений	разученных упражнений
предметову	рук, ног, туловища.	pusy fermisia yripuxrienini
	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	
V	парах	0
Упражнения	Освоение общеразвивающих	Описывают технику
общеразвивающей	упражнений с предметами	общеразвивающих упражнений с
направленности (с	Мальчики: с мячом	предметами.
предметами)	Девочки: с мячом	Составляют комбинации из числа

		разученных упражнений
Акробатические	Освоение акробатических	Описывают технику
упражнения и	упражнений	акробатических упражнений.
комбинации	Мальчики: кувырок вперёд в	Составляют акробатические
	стойку на лопатках; стойка на	комбинации из числа разученных
	голове с согнутыми ногами.	упражнений
	Девочки: кувырок назад в	J. J
	полушпагат	
Развитие	Общеразвивающие упражнения	Используют гимнастические и
координационных	без предметов и с предметами; то	акробатические упражнения для
способностей	·	1 2 1
спосооностеи	же с различными способами	развития названных координа-
	ходьбы, бега, прыжков, вращений.	ционных способностей
	Упражнения с гимнастической	
	скамейкой, на гимнастической	
	стенке, перекладине. Акро-	
	батические упражнения.	
	Эстафеты и игры с исполь-	
	зованием гимнастических	
	упражнений и инвентаря	
Развитие силовых	Лазанье по гимнастической	Используют данные упражнения
способностей и	лестнице. Подтягивания, уп-	для развития силовых
силовой выносливости	ражнения в висах и упорах, с	способностей и силовой
	набивными мячами	выносливости
Развитие скоростно-	Прыжки со скакалкой, броски	Используют данные упражнения
силовых способностей	набивного мяча	для развития скоростно-силовых
		способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с	Используют данные упражнения
T usbrine Thorocan	повышенной амплитудой для	для развития гибкости
	плечевых, локтевых,	для развития гиокости
	тазобедренных, коленных	
	суставов и позвоночника.	
	Упражнения с партнёром,	
	акробатические, на	
	гимнастической стенке.	
	Упражнения с предметами	
Знания о физической	Значение гимнастических	Раскрывают значение
культуре	упражнений для сохранения	гимнастических упражнений для
	правильной осанки, развития	сохранения правильной осанки,
	силовых способностей и гибкости;	развития физических
	страховка и помощь во время	способностей.
	занятий; обеспечение техники	Оказывают страховку и помощь во
	безопасности; упражнения для	время занятий, соблюдают технику
	разогревания; основы выполнения	безопасности. Применяют
	гимнастических упражнений	упражнения для организации само-
		стоятельных тренировок
Проведение	Упражнения и простейшие	Используют разученные
самостоятельных	программы по развитию силовых,	упражнения в самостоятельных
занятий прикладной	координационных способностей и	занятиях при решении задач
физической	гибкости с предметами и без	физической и технической
подготовкой	предметов, акробатические, с	подготовки. Осуществляют само-
подготовкои	использованием гимнастических	контроль за физической нагрузкой
	снарядов. Правила самоконтроля.	во время этих занятий
		во времи этих запитии
	Способы регулирования	
0	физической нагрузки	C
Овладение	Помощь и страховка;	Составляют совместно с учителем

организаторскими умениями	демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
	Баскетбол	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее обучение технике движений	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	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	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	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	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	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

техники защиты		осваивают их самостоятельно,
техники защиты		выявляя и устраняя типичные
		ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
2	T v c	соблюдают правила безопасности
Закрепление техники	Дальнейшее обучение технике	Моделируют технику освоенных
владения мячом и	движений	игровых действий и приёмов,
развитие		варьируют её в зависимости от
координационных		ситуаций и условий, возникающих
способностей		в процессе игровой деятельности
Закрепление техники	Дальнейшее обучение технике	Моделируют технику освоенных
перемещений,	движений	игровых действий и приёмов,
владения мячом и		варьируют её в зависимости от
развитие		ситуаций и условий, возникающих
координационных		в процессе игровой деятельности
способностей		
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение технике	Взаимодействуют со сверстниками
•	движений.	в процессе совместного освоения
	Позиционное нападение (5:0) с	тактики игровых действий,
	изменением позиций. Нападение	соблюдают правила безопасности.
	быстрым прорывом (2:1)	Моделируют тактику освоенных
	(2.1)	игровых действий, варьируют её в
		зависимости от ситуаций и
		условий, возникающих в процессе
		игровой деятельности
Овладение игрой и	Игра по правилам мини-	Организуют совместные занятия
комплексное развитие	баскетбола. Дальнейшее обучение	баскетболом со сверстниками,
· ·	технике движений	осуществляют судейство игры.
психомоторных способностей	технике движении	Выполняют правила игры,
спосооностеи		1 1 1
		уважительно относятся к
		сопернику и управляют своими
		эмоциями. Применяют правила
		подбора одежды для занятий на
		открытом воздухе, используют
		игру в баскетбол как средство
		активного отдыха
-	Волейбол	T
Краткая	История волейбола. Основные	Изучают историю волейбола и
характеристика вида	правила игры в волейбол.	запоминают имена выдающихся
спорта.	Основные приёмы игры в	отечественных волейболистов —
Требования к технике	волейбол.	олимпийских чемпионов.
безопасности	Правила техники безопасности	Овладевают основными приёмами
		игры в волейбол
Овладение техникой	Стойки игрока. Перемещения в	Описывают технику изучаемых
передвижений,	стойке приставными шагами	игровых приёмов и действий,
остановок, поворотов и	боком, лицом и спиной вперёд.	осваивают их самостоятельно,
стоек	Ходьба, бег и выполнение заданий	выявляя и устраняя типичные
	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть	ошибки. Взаимодействуют со
	и др.). Комбинации из освоенных	сверстниками в процессе
	элементов техники передвижений	совместного освоения техники
	(перемещения в стойке, остановки,	игровых приёмов и действий,
	ускорения)	соблюдают правила безопасности
Освоение техники	Передача мяча сверху двумя	Описывают технику изучаемых
ОСВОСПИС ІСАПИКИ	ттередата мита сверху двуми	OHMODIDATOL TOATHING HISYMACMEN

	T	T
приёма и передач мяча	руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	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	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
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	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	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	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

	разучиваемых спортивных игр.	
Описиому	Правила самоконтроля	Opposition of the promitive state.
Овладение	Организация и проведение	Организуют со сверстниками
организаторскими	подвижных игр и игровых	совместные занятия по подвижным
умениями	заданий, приближённых к	играм и игровым упражнениям,
	содержанию разучиваемой игры,	приближённым к содержанию
	помощь в судействе, комплек-	разучиваемой игры, осуществляют
	тование команды, подготовка	помощь в судействе, комп-
	места проведения игры	лектовании команды, подготовке
		мест проведения игры
	Раздел 3. Развитие двигательных сп	
Способы двигательной	Основные двигательные	Выполняют специально
(физкультурной)	способности	подобранные самостоятельные
деятельности	Пять основных двигательных	контрольные упражнения
	способностей: гибкость, сила,	
	быстрота, выносливость и	
	ловкость	
Выбор упражнений и	Гибкость	Выполняют разученные комплексы
составление	Упражнения для рук и плечевого	упражнений для развития
индивидуальных	пояса. Упражнения для пояса.	гибкости.
комплексов для	Упражнения для ног и	Оценивают свою силу по
утренней зарядки,	тазобедренных суставов	приведённым показателям
физкультминуток и	Сила	Выполняют разученные комплексы
физкультпауз (подвиж-	Упражнения для развития силы	упражнений для развития силы.
ных перемен)	рук. Упражнения для развития	Оценивают свою силу по
	силы ног. Упражнения для	приведённым показателям
	развития силы мышц туловища	
	Быстрота	Выполняют разученные комплексы
	Упражнения для развития	упражнений для развития
	быстроты движений (скоростных	быстроты. Выполняют разученные
	способностей). Упражнения,	комплексы упражнений для
	одновременно развивающие силу	развития ловкости.
	и быстроту	
	Выносливость	
	Упражнения для развития	
	выносливости	
	Выполняют разученные	
	комплексы упражнений для	
	развития выносливости.	
	Ловкость	
	Упражнения для развития	
	двигательной ловкости.	
	Упражнения для развития	
	локомоторной ловкости.	

8 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
		учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		

Физическое	Влияние возрастных особенностей	Используют знания о своих
развитие человека	организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 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
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхании	
	Психические процессы в обучении двигательным действиям Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль при занятиях физи- ческими упражнениями Регулярное наблюдение физкультур- ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

	дневнике самоконтроля	
Оценка эффективности за- нятий физкультурно-оздо- ровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и уст- ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Основы обучения и самообучения двигательным действиям 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	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	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	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	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и

травмах и ушибах	приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	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	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	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	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 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	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

	Олимпийских играх.	
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
	Раздел 2. Базовые виды спорта школь	 ьной программы
	Баскетбол	
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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	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	Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

ведения мяча	ведения мяча	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	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление 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	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	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	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

	малая, через «заслон», восьмёрка)	деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Волейбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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 мяч	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	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	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой

		деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
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)	Давнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	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 прямого нападающего удара	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	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	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	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	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные	Упражнения по совершенствованию	Используют названные упражнения,

занятия	координационных, 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	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	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
	Легкая атлетика	
Овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Прыжки в высоту с 7—9 шагов Овладение Описывают технику выполнения разбега. техникой прыжка в прыжковых упражнений, осваивают высоту её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в совместного процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Овладение Дальнейшее овладение техникой ме-Описывают технику выполнения техникой метания тания малого мяча в цель и на дальметательных упражнений, осваивают малого мяча в цель ность. её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в и на дальность Метание теннисного мяча в горизонпроцессе освоения. тальную и вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 Демонстрируют вариативное м, юноши — до 16 м). Бросок выполнение метательных набивного мяча (2 кг) двумя руками упражнений. из различных исходных положений с Применяют метательные упражнения места, с шага, с двух шагов, с трёх для развития соответствующих шагов, с четырёх шагов вперёдфизических способностей. вверх. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,

		соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
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

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениям

Утренняя гимнастика	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	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	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
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.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

9 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Раздел 1. Что вам надо зн	нать
Физическое развитие человека	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 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 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
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхани	
	Психические процессы в обучении двигательным действиям Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль при занятиях физи- ческими упражнениями Регулярное наблюдение физкультур-	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
	ником за состоянием своего	Начинают вести дневник

	здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Основы обучения и самообучения двигательным действиям 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	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	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	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 и ушибах Совершенствование физических способностей	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	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 Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между
Адаптивная	Основные правила их совершенствования Адаптивная физическая культура	развитием физических способностей и основных систем организма Обосновывают целесообразность
физическая культура	как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально- прикладная физическая подготовка	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	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 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	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	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. Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	развития олимпийского движения в России Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
	Волгон 2. Горорую ручуу омордо мумому	wax anamayayy
	Раздел 2. Базовые виды спорта школь	внои программы
	Баскетбол	
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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	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	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

Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности 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	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	Совершенствование техники	Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координационных способностей	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	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное	Игра по упрощённым правилам бас- кетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,

развитие психо- моторных способностей	Совершенствование психомоторных способностей	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
	Волейбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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 мяч	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для

		комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
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)	Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники	Прямой нападающий удар при	Описывают технику изучаемых

прямого нападающего удара	встречных передачах	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	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
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	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, техниче-

	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	ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
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	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
	Легкая атлетика	
Овладение техникой спринтерского бега	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения

Овладение	Совершенствование техники прыжка	для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения
техникой прыжка в высоту	в высоту	прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двухчетырёх шагов вперёд-вверх	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 скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

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

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениям			
Утренняя гимнастика	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	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	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности	

	легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	
Тренировку	Обычная разминка.	Составляют комплекс упражнений
начинаем с	Спортивная разминка.	для общей разминки
разминки	Упражнения для рук, туловища, ног	
Повышайте	Упражнения для развития силы.	Используют разученные упражнения
физическую	Упражнения для развития быстроты	в самостоятельных занятиях.
подготовленность	и скоростно-силовых возможностей.	Осуществляют самоконтроль за
	Упражнения для развития выносли-	физической нагрузкой во время этих
	вости.	занятий
	Координационные упражнения под-	
	вижных и спортивных игр.	
	Легкоатлетические	
	координационные упражнения.	
	Упражнения на гибкость	

Тематическое планирование

Изучаемая тема	Количество часов,	Деятельность учителя с учётом
	отводимых для	программы воспитания (модуля
	изучения темы	«Школьный урок»)

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию
Спортивные игры	34	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Гимнастика с элементами акробатики	22	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
Легкая атлетические	34	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
Организаторские умения	В процессе урока	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Основы самоконтроля	В процессе урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
Легкая атлетика	12	Выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям

6 класс (102 часа)

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию
Спортивные игры	47	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Гимнастика с элементами акробатики	18	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
Легкая атлетические	30	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
Организаторские умения	В процессе урока	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Основы самоконтроля	В процессе урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
Легкая атлетика	7	Выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию
Спортивные игры	45	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, установление и поддержка доброжелательной атмосферы

Гимнастика с элементами акробатики	12	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
Легкая атлетические	33	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
Организаторские умения	В процессе урока	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Основы самоконтроля	В процессе урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
Легкая атлетика	12	Выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию
Спортивные игры	50	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Легкая атлетические	40	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
Организаторские умения	В процессе урока	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы

Основы самоконтроля	В процессе урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений,
		инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
Легкая атлетика	12	Выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию
Спортивные игры	50	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Легкая атлетические	40	Применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
Организаторские умения	В процессе урока	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Основы самоконтроля	В процессе урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
Легкая атлетика	12	Выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям