

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Пивкинская средняя общеобразовательная школа»

641028, Курганская область Щучанский район с. Пивкино, ул. Ленина, д.22

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол № 1 от «30» августа 2018г

Утверждена
Приказ № 5 от «31» августа 2018
Директор школы Л.В.Ботова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ИЗУЧАЕМОГО НА БАЗОВОМ УРОВНЕ**

Предмет: Физическая культура

Класс: 5-9

с. Пивкино, 2018__ год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» для уровня основного общего образования разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции от 29.12.2012 N-273 ФЗ (ред.от 31.12/2014, с изм. от 02.05.2015);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897) с изменениями в действующей редакции;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Пивкинская СОШ»
- предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха.

При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Цель учебного предмета "Физическая культура" - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических,

духовных и нравственных качеств, творческих подходов в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решении следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные школьные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видов учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *«от известного к неизвестному»* и *«от простого к сложному»*, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные формы организации образовательного процесса по предмету- уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). **Уроки физической культуры** - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включается как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а так же индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных занятий и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе "Физическое совершенствование" (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением объемов нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования отводится 520 часов, из расчета 3 часа в неделю с V по IX класс.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а так же в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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;
- умения 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуре 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура как область знаний.

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

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

Раздел «***Тематическое планирование***» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

V – VII классы

Содержание курса.	Тематическое планирование.			Характеристика видов деятельности учащихся.
	V класс	VI класс	VII класс	
Знания о физической культуре (в процессе урока)				
История и современное развитие физической культуры.	Олимпийские игры древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх (виды состязаний, известные участники и победители).	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения ОИ, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физ. упр., которые были популярны у русского народов в

		движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.		древности и в средние века, с современными упр. Объясняют чем знаменателен советский период развития олимп. движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физ. культуре и спорта».
Современные представления о физической культуре (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.	
Физическая культура человека.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп своего роста.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).	Планирование занятий физической культурой.	Составляют план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение и самоконтроль.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физ. упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
Физическое совершенствование (в процессе урока)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	

Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч.)

Легкая атлетика (36 ч.)

<p>Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p>	<p>Высокий старт от 10 до 15 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>	<p>Высоким старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Бег на результат 60 м,</p>	<p>Высокий старт от 30 до 40 м</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м, Скоростной бег до 60 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>	<p>Описывают Технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p>	<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000 м, кроссовая подготовка.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p>	<p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.</p> <p>Бег на 1500 м</p>	
<p>Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения упр., осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>
<p><i>Овладение техникой</i></p>	<p>Прыжки в высоту с</p>	<p>Прыжки в высоту с</p>	<p>Процесс</p>	

<i>прыжка в высоту</i>	3—5 шагов разбега.	3—5 шагов разбега.	совершенствования прыжков в высоту	процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания мало го мяча в цель и на дальность</i>	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на «штанное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 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	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 х 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.-	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	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упр. для развития соответствующих физ. способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

	<p>положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>		<p>и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	
<p>Развитие выносливости</p>	<p>5—7 классы</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности 6- минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>			<p>Применяют разученные упр. для развития выносливости.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>5—7 классы</p> <p>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</p>			<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>

	особенностей	
Развитие скоростных способностей	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Знания о физической культуре	5-7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Рассказывают значение Л/А упр. для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физ. способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения Л/А упр. и правила соревнований.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют разученные упр. в самостоятельных занятиях при решении задач физ. и техн. подготовки. Осуществляют контроль за физ. нагрузкой во время занятий. Выполняют контрольные упражнения и тесты по
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	

				Л/А.
Гимнастика с основами акробатики (36 ч.)				
Краткая характеристика видов 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	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физ. упр.
Организующие команды и приемы	Освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»,	Различают строевые команды и четко выполняют строевые

	5 класс 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.		«Полшага!», «Полный шаг!»	приемы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i>	5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) <i>Освоение общеразвивающих</i>	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

<i>упражнений с предметами</i>	Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i>	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Опорные прыжки <i>Освоение опорных прыжков</i>	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь	Описывают технику выполнения данных упр., осваивают ее, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Демонстрируют

			(козёл в ширину, высота 105—110 см)	выполнение.
Акробатические упражнения и комбинации <i>Освоение акробатических упражнений</i>	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упр.
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,	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,	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,	Используют гимнастические и акробатические упр. для развития названных координационных способностей.

	<p>гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.</p> <p>□</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>5 классы</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упр. для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>5 классы</p> <p>Опорные прыжки,</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой,</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой,</p>	<p>Используют данные упр. для развития скоростно-</p>

	прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	броски набивного мяча	броски набивного мяча	силовых способностей.
Развитие гибкости	5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			Используют данные упр. для развития гибкости.
Знания о физической культуре	5—7 классы 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			Раскрывают значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки, развития физ. способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий соблюдают технику безопасности.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы 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			Используют разученные упр. в самостоятельных занятиях при решении задач физ. и техн. подготовки. Осуществляют самоконтроль за физ. нагрузкой во время этих занятий.

<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p style="text-align: center;">5—7 классы</p> <p style="text-align: center;">Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанно- стей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Правила соревнований</p>		<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физ. способностей.</p>
<p>Баскетбол (32 ч.)</p>			
<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности</p>		<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в Б/Б.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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).</p>	<p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со-</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p>

		противлением защитника	соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передачи 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).	Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, 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.	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	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

		защитника	
Овладение техникой бросков мяча	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	<p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.	Перехват мяча	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила</p>

			безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Дальнейшее обучение технике движений	
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».	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой

			деятельности.
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. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Игра по правилам мини-баскетбола дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия Б/Б со сверстниками, осуществляют судейство игры.
Волейбол (36 ч.)			
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 приемами игры В/Б.
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 приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
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		

			совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжения развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия В/Б со сверстниками, осуществляют судейство игры.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, простран-	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

<p>ственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>			
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно- силовых способностей.</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
<p>Освоение техники</p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>		

прямого нападающего удара			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар		Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения по-	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

	зиций игроков (6:0).		Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, приема мяча; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>		<p>Овладевают терминологией относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
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 разученный упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,

			<p>тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физ. нагрузкой во время занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>		<p>Организуют со сверстниками совместные занятия, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения.</p>
<p>Футбол (10 ч.)</p>			
<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>		<p>Изучают историю футбола запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой передвижений,</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стой-</p>	<p>Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых</p>

остановок, поворотов и стоек	ке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой	Удары по воротам	Продолжение овладения техникой ударов	

ударов по воротам	указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	по воротам	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций

				и условий, возникших в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		Дальнейшее закрепление техники.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Определяют степень утомления организма.
Лыжная подготовка (12 ч.)				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила безопасности.
Освоение техники и лыжных ходов	Попеременный двушажный, и одновременный бесшажный ходы. Подъем	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «ёлочкой» Торможение и	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют

	«полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	технику выполнения лыжных ходов.
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

VIII – IX классы

Содержание курса.	Тематическое планирование.		Характеристика видов деятельности учащихся.
	VIII класс	IX класс	
Знания о физической культуре (в процессе урока)			
История и современное развитие физической культуры.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.	Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное, их цель, содержание и формы	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют ОИ древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

	Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	организации).	
Современные представления о физической культуре (основные понятия).	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
Физическая культура человека.	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Используют знания своих возрастно-половых изменений, раскрывают значение восстановительного массажа.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Организация досуга средствами физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят

		Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	показатели своей физической подготовленности.
Оценка эффективности занятий физической культурой.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Раскрывают основы обучения техники двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
Физическое совершенствование (в процессе урока)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность (78 ч.)			

Легкая атлетика (26 ч.)

<p>Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p>	<p>Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м.</p>	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение упражнений. Применяют упр. для развития соответствующих физ. способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p>	<p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м</p>	<p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Бег на 2000 м</p>	
<p>Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	<p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>	<p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	
<p>Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p>	<p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м)</p>	<p>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</p>	

	(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 трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.	горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 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 двухчетырех шагов вперед-вверх	
Развитие выносливости	Длительный бег в режиме умеренной интенсивности		Применяют разученные упр. для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью		Применяют разученные упр. для развития скорости.
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме		Рассказываю значение Л/А упр. для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.

	легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения Л/А упр. и правила соревнований.
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	
Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)		
Краткая характеристика видов спорта Требования к технике безопасности	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физ. упр.
Организующие команды и приемы	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
		Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.

<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p>	<p>Совершенствование двигательных способностей □ Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>		<p>Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p>	<p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров и эспандеров</p>		<p>Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p>	<p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев: из виса присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди: сед боком на нижней жерди, соскок.		
Опорные прыжки <i>Освоение опорных прыжков</i>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см)</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Описывают технику данных упражнений, демонстрируют выполнение, устраняют ошибки.
Акробатические упражнения и комбинации <i>Освоение акробатических упражнений</i>	<p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p>	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед</p>	Описывают технику акробатические упр. и составляют акробатические комбинации и числа ранее разученных упражнений.
Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных

		способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки, развития физ. способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий соблюдают технику безопасности. Владеют упр. для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Совершенствование двигательных способностей и гибкости	Используют изученные упр. в самостоятельных занятиях при решении задач физ. и техн. подготовки. Осуществляют самоконтроль за физ. нагрузкой во время этих занятий.

Овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упр., направленные на развитие соответствующих физ. способностей.
Атлетическая гимнастика	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	
После тренировки	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шей и туловища. Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления.	
Баскетбол (22 ч.)		
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 Б/Б.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику ранее изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Освоение ловли и	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	

передачи мяча			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.		
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники, ловли и передач мяча		
Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехват.	Совершенствование техники вырывания и выбивание мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших 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.		Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила

	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия Б/Б со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия Б/Б для комплексного развития физических качеств.
Волейбол (36 ч.)		
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 приемами игры В/Б.
Овладение техникой передвижений, остановок, по-	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,

воротов и стоек			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.
Освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию	Давнейшее обучение технике движений	Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.

движений и ритму)			
Развитие выносливости	Дальнейшее 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	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способ-	Совершенствование Координационных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от

ностей			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование Координационных способностей		
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших 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 прикладной физической	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос-		Используют разученные упражнения, подвижные игры и

подготовкой	ливости. 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	игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физ. 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, приближенным к содержанию игры волейбол, осуществляют помощь в судействе, подготовке место проведения игры.
Футбол (4 ч.)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой пере-	Совершенствование техники передвижений, остановок,	Описывают технику изучаемых

движений, остановок, поворотов и стоек	поворотов и стоек		игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	
Освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча		
Овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом		

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений, владения мячом		действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики игры		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Дальнейшее развитие психомоторных способностей		
Лыжная подготовка (20 ч.)			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила безопасности.
Освоение техники и лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление констроклона.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют технику

	«плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	выполнения лыжных ходов.
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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, определить 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 в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера*

де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, 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

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышение его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*