

Краснодарский край,  
Каневской район, станица Стародеревянковская,  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31 августа 2016 года протокол № 1

Председатель

платная руководитель ОУ

Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее 5-9 класс

Количество часов 510

Учителя: Бежко Людмила Витальевна  
Бурдун Сергей Михайлович  
Мамаева Ольга Сергеевна

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе примерной программы по учебным предметам. Основная школа. Примерная программа по физической культуре. - часть 2. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2012; рабочей программы В.И.Ляха. «Физическая культура» 5 – 9 классы – М.: Просвещение, 2012 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с Примерной программой по предмету Физическая культура. 5-9 классы М.: Просвещение, 2012 год. (Стандарты второго поколения);
- с авторской комплексной программой Физического воспитания учащихся, 1-11 классы, В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 г.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей - климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательнопредметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянию на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания: словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.); метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебновоспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по

мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

### 3. Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание выделяется 510 ч, по 102 ч в 5,6,7,8,9 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

#### Примерное распределение программного материала

| №п/п          | Разделы программы   | Рабочая программа               |             |             |             |             |
|---------------|---|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|               |   | Классы                          |             |             |             |             |
|               |   | 5                               | 6           | 7           | 8           | 9           |
| <b>I</b>      | <b>Знания о физической культуре</b>                                       | В процессе урока                |             |             |             |             |
| <b>II</b>     | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>                  | Самостоятельная деятельность    |             |             |             |             |
| <b>III</b>    | <b>Физическое совершенствование</b>                                       |                                 |             |             |             |             |
| 3.1           | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>                          | В режиме дня и в процессе урока |             |             |             |             |
| 3.2           | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br><b>Базовая часть</b>     |                                 |             |             |             |             |
| 3.2.1         | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                              | 18          | 18          | 18          | 18          |
| 3.2.2         | Легкая атлетика   | 21                              | 21          | 21          | 21          | 21          |
| 3.2.3         | Кроссовая подготовка  | 18                              | 18          | 18          | 18          | 18          |
| 3.2.4         | Спортивные игры - Волейбол  | 18                              | 18          | 18          | 18          | 18          |
| 3.3           | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i><br><b>Вариативная часть</b> | 27                              | 27          | 27          | 27          | 27          |
| 3.3.1         | Баскетбол   | 10                              | 10          | 10          | 10          | 10          |
| 3.3.2         | Гандбол   | 8                               | 8           | 8           | 8           | 8           |
| 3.3.3         | Футбол  | 9                               | 9           | 9           | 9           | 9           |
| <b>Всего:</b> |   | <b>102ч</b>                     | <b>102ч</b> | <b>102ч</b> | <b>102ч</b> | <b>102ч</b> |
| <b>Итого:</b> |   | <b>510 ч</b>                    |             |             |             |             |

### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

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

#### *Личностные результаты*

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-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 лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:* владение

умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия,

проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты***

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

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и



форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических

(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 5. Содержания программного материала по разделам

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия)**. Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

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**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Игра по правилам.  
*Волейбол.* Игра по правилам.  
*Гандбол.* Игра по правилам.  
*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

*Тематическое планирование 5-7класс 3 ч в неделю, - 306 часов*

*Тематическое планирование* Характеристика деятельности учащихся \_\_\_\_\_  
*Раздел 1. Знание о физической культуре*

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

|   |  |
|---|--|
| Рациональное питание Режим труда и отдыха.<br>Вредные привычки. Допинг  | 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 |
| Самоконтроль<br>Субъективные и объективные показатели самочувствия.<br>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб  | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля   |
| Первая помощь при травмах<br>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.<br>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.<br>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших   |
| <b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>  |  |
| Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость  | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения  |
| Гибкость<br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов   | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям  |
| Сила<br>Упражнения для развития силы рук.<br>Упражнения для развития силы ног.<br>Упражнения для развития силы мышц туловища  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям  |
| Быстрота<br>Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту   | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям  |
| Выносливость<br>Упражнения для развития выносливости  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям  |
| Ловкость<br>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br>Упражнения для развития локомоторной ловкости   | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям  |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>   |  |
| <b>Лёгкая атлетика и Кроссовая подготовка</b>   |  |
| Овладение техникой спринтерского бега   | Изучают историю лёгкой атлетики и  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>5 класс:</b><br/>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><b>6 класс:</b><br/>Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p> | <p>запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p><b>5 класс:</b><br/>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.<br/>Бег на 1000 м.</p> <p><b>6 класс:</b><br/>Бег в равномерном темпе до 15 мин.<br/>Бег на 1200 м.</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.<br/>Бег на 1500 м.</p>   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p><b>5 класс:</b><br/>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>6 класс:</b><br/>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>   | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p><b>5 класс:</b><br/>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>6 класс:</b><br/>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс:</b></p>   | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>  | <p>развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p><b>5 класс:</b><br/> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6 класс:</b><br/> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс:</b><br/> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>  | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>   |
| <p><b>5-7 классы:</b></p>   | <p>Применяют разученные упражнения для</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 особенностей</p>  | <p>развития скоростно-силовых способностей</p>   |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>  | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>  |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>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;<br/>представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы. координационных способностей.<br/>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических - упражнений и правила соревнований</p>   |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>  | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>   |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>   | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> |
| <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>  |  |
| <p>История гимнастики.</p>  | <p>Изучают историю гимнастики и</p>  |



|  |   |
|--|---|
| <p>Основная гимнастика.<br/>Спортивная гимнастика.<br/>Художественная гимнастика.<br/>Аэробика. Спортивная акробатика.<br/>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>  | <p>запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> |
| <p>Освоение строевых упражнений<br/><b>5 класс:</b><br/>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.<br/><b>6 класс:</b><br/>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br/><b>7 класс:</b><br/>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> | <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>  |
| <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.<br/><b>5-7 классы:</b><br/>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.<br/>Общеразвивающие упражнения в парах</p>  | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>   |
| <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами<br/><b>5-7 классы:</b><br/>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>   | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>  |
| <p>Освоение и совершенствование висов и упоров<br/><b>5-7 классы:</b><br/>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.<br/>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p>  | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>   |
| <p>Освоение опорных прыжков<br/><b>5 класс:</b><br/>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).<br/><b>6 класс:</b><br/>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).<br/><b>7 класс:</b><br/>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).<br/>Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину,</p>  | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>  |

|   |   |
|---|---|
| высота 105-110 см).   |   |
| <p>Освоение акробатических упражнений</p> <p><b>5 класс:</b><br/>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><b>6 класс:</b><br/>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>   | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>   |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.<br/>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.<br/>Акробатические упражнения.<br/>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.<br/>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>  |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.<br/>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>  |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>  | <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>   |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.<br/>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.<br/>Упражнения с предметами</p>   | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>   |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>  | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p> |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без</p>   | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль</p>   |

|  |  |
|--|--|
| предметов,<br>акробатические, с использованием гимнастических снарядов.<br>Правила самоконтроля.<br>Способы регулирования физической нагрузки  | за физической нагрузкой во время этих занятий  |
| <b>5-7 классы:</b><br>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.<br>Правила соревнований   | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.<br>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| <b>Баскетбол</b>   |  |
| История баскетбола.<br>Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.<br>Правила техники безопасности  | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.<br>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  |
| <b>5-6 классы:</b><br>Стойки игрока.<br>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.<br>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)<br><b>7 класс:</b><br>Дальнейшее обучение технике движений.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности      |
| <b>5-6 классы:</b><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника <b>7 класс:</b><br>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      |
| <b>5-6 классы:</b><br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой <b>7 класс:</b><br>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.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>5-6 классы:</b><br/>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.<br/>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p><b>5-6 классы:</b><br/>Вырывание и выбивание мяча</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Дальнейшее обучение технике движений</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p><b>5-6 классы:</b><br/>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Дальнейшее обучение технике движений</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p><b>5-6 классы:</b><br/>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Дальнейшее обучение технике движений</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p><b>5-6 классы:</b><br/>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Дальнейшее обучение технике движений</p>   | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>                                     |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p><b>5-6 классы:</b><br/>Игра по упрощённым правилам ми-ни- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс:</b><br/>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>   | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> |
| <b>Волейбол</b>  |   |
| <p>История волейбола.<br/>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>  | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>5-7классы:</b><br/> Стойки игрока.<br/> Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br/> Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).<br/> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b>5-7классы:</b><br/> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.<br/> Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b>5 класс:</b><br/> Игра по упрощённым правилам минивolleyбола.<br/> Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p> <p><b>6-7 классы:</b><br/> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>  | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br/> Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> |
| <p><b>5-7классы:</b><br/> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>   |
| <p><b>5-7классы:</b><br/> Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,<br/> 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><b>5-7классы:</b><br/> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.<br/> Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.<br/> Игровые упражнения с набивным мячом, в со-</p>  | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>  |   |
| <p><b>5 класс:</b><br/>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.<br/><b>6-7 классы:</b><br/>То же через сетку</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>            |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>            |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>  | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p><b>5 класс:</b><br/>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом <b>6-7 классы:</b><br/>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p><b>5 класс:</b><br/>Тактика свободного нападения.<br/>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).<br/><b>6-7 классы:</b><br/>Закрепление тактики свободного нападения.<br/>Позиционное нападение с изменением позиций</p>   | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>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).<br/>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).<br/>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> | <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.<br/>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>           |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.<br/>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).<br/>Подвижные игры и игровые задания.приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.<br/>Правила самоконтроля</p> | <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>       |
| <p><b>5-7 классы:</b><br/>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,<br/>помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>   | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>                               |
| <b>Г андбол</b>   |  |
| <p>История гандбола.<br/>Основные правила игры в гандбол.<br/>Основные приёмы игры в гандбол.<br/>Подвижные игры для освоения передвижения и остановок<br/>Правила техники безопасности</p>   | <p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p>   |
| <p><b>5 класс:</b><br/>Стойки игрока.<br/>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд.<br/>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.<br/>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).<br/><b>6—7 классы:</b><br/>Дальнейшее закрепление техники</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><b>5 класс:</b><br/>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).<br/><b>6—7 классы:</b><br/>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.<br/>Ловля катящегося мяча</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><b>5 класс:</b><br/>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;<br/>в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не - ведущей рукой<br/><b>6—7 классы:</b><br/>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |

|   |   |
|---|---|
| Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой   |   |
| <b>5 класс:</b><br>Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.<br><b>6—7 классы:</b><br>Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой 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   |
| <b>5-6 классы:</b><br>Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска<br><b>7 класс:</b><br>Перехват мяча. Игра вратаря   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |
| <b>5-6 классы:</b><br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br><b>7 класс:</b><br>Дальнейшее закрепление техники   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  |
| <b>5-6 классы:</b><br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.<br>Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».<br><b>7 класс:</b><br>Позиционное нападение с изменением позиций.<br>Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники | 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  |
| <b>5-6 классы:</b><br>Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.<br><b>7 класс</b><br>Игра по правилам мини-гандбола   | Организуют совместные занятия ручным мячом 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 ручной мяч, как средство активного отдыха |
| <b>Футбол</b>   |   |
| История футбола.<br>Основные правила игры в футбол.<br>Основные приёмы игры в футбол.<br>Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.<br>Правила техники безопасности  | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты   |



|  |   |
|--|---|
| <p><b>5 класс:</b><br/>Стойки игрока.<br/>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд,<br/>ускорения, старты из различных положений.<br/>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).<br/><b>6—7 классы:</b><br/>Дальнейшее закрепление техники</p>                                   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>            |
| <p><b>5 класс:</b><br/>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой <b>6—7 классы:</b><br/>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>            |
| <p><b>5 класс:</b><br/>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. <b>6—7 классы:</b><br/>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>            |
| <p><b>5—7 классы:</b><br/>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p><b>5—7 классы:</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p>Освоение тактики игры<br/><b>5—6 классы:</b><br/>Тактика свободного нападения.<br/>Позиционные нападения без изменения позиций игроков.<br/>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота<br/><b>7 класс:</b><br/>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>             | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p><b>5—6 классы:</b><br/>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.<br/>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>   | <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>7 класс:</b><br/>Дальнейшее закрепление техники</p> | <p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br/>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.<br/>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> |
|---|--|

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

| <i>Тематическое планирование</i>  | <i>Характеристика деятельности учащихся</i>   |
|---|---|
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре</b>   |   |
| <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы<br/>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>  | <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> |
| <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <b>8—9 классы</b><br/>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.<br/>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека<br/>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> | <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>   |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p>  | <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>  |
| <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям<br/><b>8—9 классы</b><br/>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>   | <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>   |
| <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями<br/><b>8—9 классы</b><br/>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>  | <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>                   |

|  |  |
|--|--|
| <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям <b>8—9 классы</b><br/>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>  | <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>   |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p> | <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурнооздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>   | <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>  | <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>   | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутковского в его становлении</p>   | <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>                     | <p>историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>   |
| <p>Олимпиады: странички истории <b>8—9 классы</b><br/>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>  | <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>  |
| <p><b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b></p>  |  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p>   | <p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, баскетболистов и волейболистов</p> | <p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p>  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Обычная разминка.<br/>Спортивная разминка.<br/>Упражнения для рук, туловища, ног</p>  | <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p>   |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.<br/>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p>                | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>  |
| <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p>   |  |
| <p><b>Лёгкая атлетика и Кроссовая подготовка</b></p>   |  |
| <p><b>8класс</b><br/>Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.<br/><b>9класс</b><br/>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.<br/>Совершенствование двигательных способностей</p>   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br/>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p><b>8 класс:</b><br/>Бег в равномерном темпе: юноши до 20 мин, девочки до 15 мин.<br/>Бег на 1500 м. - девушки Бег на 2000 м. - юноши</p> <p><b>9 класс:</b><br/>Бег в равномерном темпе: юноши до 20 мин, девочки до 15 мин.<br/>Обучение бегу на 2000 м. - девушки Бег на 3000 м. - юноши</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b>8-9 классы:</b><br/>Кросс до 18 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, специальные беговые упражнения</p>   | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>   |
| <p><b>8класс</b><br/>Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p><b>9класс</b><br/>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>   | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><b>8класс</b><br/>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование техники прыжка в высоту</p>  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности   |
| <p><b>8класс</b><br/>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.<br/>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1x1</b> м) (девушки — с расстояния <b>12—14</b> м, юноши — до <b>16</b> м). Бросок набивного мяча (<b>2</b> кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><b>9класс</b><br/>Метание теннисного мяча и мяча весом <b>150</b> г с места на дальность, с <b>4—5</b> бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор <b>10</b> м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1x1</b> м) с расстояния (юноши — до <b>18</b> м, девушки — <b>12—14</b> м). Бросок набивного мяча (юноши — <b>3</b> кг, девушки — <b>2</b> кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p><b>8класс</b><br/>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9класс</b><br/>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>   | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  |
| 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  |
| 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  |
| Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их   |

|  |   |
|--|---|
|  | оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  |   |
| <b>8 класс</b><br>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.   | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы   |
| <b>9 класс</b><br>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении  |   |
| <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений          |
| <b>8класс</b><br>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений                 |
| <b>9класс</b><br>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь.   |   |
| <b>8класс</b><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).   | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений                 |
| <b>9класс</b><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)   |   |
| <b>8класс</b><br>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.<br>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений         |
| <b>9класс</b><br>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.<br>Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд  |   |
| <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование координационных   | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития  |

|  |  |
|--|--|
| способностей   | названных координационных способностей   |
| 8—9 классы<br>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  |
| 8—9 классы<br>Совершенствование скоростно-силовых способностей   | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей   |
| 8—9 классы<br>Совершенствование двигательных способностей  | Используют данные упражнения для развития гибкости   |
| 8—9 классы<br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| 8—9 классы<br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений                                       | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований    |
| <b>Баскетбол</b>   |  |
| 8—9 классы<br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности      |
| 8—9 классы<br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности      |
| 8—9 классы<br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности      |
| 8—9 классы   | Описывают технику изучаемых игровых  |



|  |   |
|--|---|
| <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br/>Броски одной и двумя руками в прыжке</p>   | <p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.<br/><b>9 класс</b><br/>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p><b>8 кл.</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.<br/><b>9 кл.</b> Совершенствование техники</p>   | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br/>Совершенствование психомоторных способностей</p>  | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> |
| <b>Г андбол</b>  |   |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование техники ловли и передач</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>мяча</p>  | <p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование техники движений</p>  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b>8 класс</b><br/>Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.<br/><b>9 класс</b><br/>Совершенствование техники бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование индивидуальной техники защиты</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>  | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  |
| <p><b>8 класс</b><br/>Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».<br/><b>9 класс</b><br/>Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  |
| <p><b>8 класс</b><br/>Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.<br/><b>9 класс</b><br/>Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>                    | <p>Организуют совместные занятия ручным мячом 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 с ручным мячом для комплексного развития физических</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха  |
| <b>Футбол</b>  |   |
| <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <b>8 класс</b><br>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).<br>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <b>9 класс</b><br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча                       |   |
| <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники ведения мяча  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники ударов по воротам   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники владения мячом  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <b>8—9 классы</b><br>Совершенствование техники перемещений, владения мячом   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование тактики игры</p>   | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>   | <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> |
| <p><b>Волейбол</b></p>  |  |
| <p><b>8—9 классы</b><br/>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b>8 класс</b><br/>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.<br/><b>9 класс</b><br/>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b>8 класс</b><br/>Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры<br/><b>9 класс</b><br/>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>             | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. 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</p>            |

|   |  |
|---|--|
|   | активного отдыха   |
| <b>8 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений. <b>9 класс</b><br>Совершенствование координационных способностей  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  |
| <b>8 класс</b><br>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.<br><b>9 класс</b><br>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            |
| <b>8 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.<br><b>9 класс</b><br>Прямой нападающий удар при встречных передачах  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности            |
| <b>8 класс</b><br>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.<br><b>9 класс</b><br>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 |
| <b>8—9 классы</b><br>Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры  |
| <b>8—9 классы</b><br>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 названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                   |
| <i>1 Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные</i>  |  |

*упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений,*

увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

## 7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНОТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения  | Количество |
|-------|---|------------|
| 1     | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>  |            |
| 1.1   | Стандарт основного общего образования по физической культуре  | 1          |
| 1.2   | <b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха</b>   | К          |
|       | бочая программа Ляха В.И.<br>«Физическая культура 5-9 классы». - М.: Просвещение, 2014г.  | 1          |
|       | Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г. И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 2002.   | 1          |
|       | Развернутое тематическое планирование «Физкультура 111 классы»: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.- сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013. | 1          |

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-------|--|------------|
| 1     | Технические средства обучения  |            |
| 1.1   | Музыкальный центр  | Д          |
| 1.2   | Аудиозаписи  | Д          |
| 2     | Учебно-практическое оборудование                                     |            |
| 2.1   | Бревно гимнастическое напольное                                      | 1          |
| 2.2   | Козел гимнастический   | 1          |
| 2.3   | Канат для лазанья  | 1          |

|      |   |    |
|------|---|----|
| 2.4  | Перекладина гимнастическая (пристеночная)   | 2  |
| 2.5  | Стенка гимнастическая   | 6  |
| 2.6  | Скамейка гимнастическая жесткая   | 5  |
| 2.7  | тренировочные баскетбольные щиты  | 2  |
| 2.8  | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | 30 |
| 2.9  | Палка гимнастическая  | 15 |
| 2.10 | Скакалка детская  | 20 |
| 2.11 | Мат гимнастический  | 27 |
| 2.12 | Гимнастический подкидной мостик   | 1  |
| 2.13 | Гимнастический пружинистый мостик   | 1  |
| 2.14 | Обруч   | 8  |
| 2.15 | Планка для прыжков в высоту   | 1  |
| 2.16 | Стойка для прыжков в высоту   | 1  |
| 3    | Флажки: разметочные с опорой, стартовые   | 10 |
| 4    | Фишки   | 12 |
| 5    | Рулетка измерительная   | 2  |
| 6    | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям  | 1  |
| 7    | Сетка для переноски и хранения мячей  | 1  |
| 8    | Аптечка   | Д  |

## 8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*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;

-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 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, принесших славу российскому спорту;

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** *Выпускник*

*научится:*

-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;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения   | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 60м с высокого старта с опорой на одну руку, с            | 9,2      | 10,2    |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см                                    | 180      | 165     |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с                        | 12       | -       |
|                        | Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | -        | 18      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин   | 8,50     | 10,20   |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков , с                 | 10,0     | 14,0    |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                    | 12,0     | 10,0    |

### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и

руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. табл. на с.32), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (текст) | Возраст, лет | Уровень     |           |             |             |           |             |
|-------|------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|       |                        |                                |              | Мальчики    |           |             | Девочки     |           |             |
|       |                        |                                |              | Низкий      | Средний   | Высокий     | Низкий      | Средний   | Высокий     |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, сек                  | 11           | 6,3 и выше  | 6,1-5,5   | 5,0 и выше  | 6,4 и выше  | 6,3-5,7   | 5,1 и ниже  |
|       |                        |                                | 12           | 6           | 5,8-5,4   | 4,9         | 6,2         | 6,0-5,4   | 5           |
|       |                        |                                | 13           | 5,9         | 5,6-5,2   | 4,8         | 6,3         | 6,2-5,5   | 5           |
|       |                        |                                | 14           | 5,8         | 5,5-5,1   | 4,7         | 6,1         | 5,9-5,4   | 4,9         |
|       |                        |                                | 15           | 5,5         | 5,3-4,9   | 4,5         | 6           | 5,8-5,3   | 4,          |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, сек.     | 11           | 9,7 и выше  | 9,3-8,8   | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7-9,3   | 8,9 и ниже  |
|       |                        |                                | 12           | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         | 10          | 9,6-9,1   | 8,8         |
|       |                        |                                | 13           | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         | 10          | 9,5-9,0   | 8,7         |
|       |                        |                                | 14           | 9           | 8,7-8,3   | 8           | 9,9         | 9,4-9,0   | 8,6         |
|       |                        |                                | 15           | 8,6         | 8,4-8,0   | 7,7         | 9,7         | 9,3-8,8   | 8,5         |
| 3     | Скоростно силовые      | Прыжок в длину с места, см     | 11           | 140 и ниже  | 160-180   | 195 и выше  | 130 и выше  | 150-175   | 185 и выше  |
|       |                        |                                | 12           | 145         | 165-180   | 200         | 135         | 155-175   | 190         |
|       |                        |                                | 13           | 150         | 170-190   | 205         | 140         | 160-180   | 200         |
|       |                        |                                | 14           | 160         | 180-195   | 210         | 145         | 160-180   | 200         |
|       |                        |                                | 15           | 175         | 190-205   | 220         | 155         | 165-185   | 205         |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м              | 11           | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и выше  | 850-1000  | 1100 и выше |
|       |                        |                                | 12           | 950         | 1100-1200 | 1350        | 750         | 900-1050  | 1150        |
|       |                        |                                | 13           | 1000        | 1150-1250 | 1400        | 800         | 950-1100  | 1200        |
|       |                        |                                | 14           | 1050        | 1200-1300 | 1450        | 850         | 1000-1150 | 1250        |
|       |                        |                                | 11           | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и выше  | 850-1000  | 1100 и выше |

|   |          |   |    |          |      |           |          |       |                |
|---|----------|---|----|----------|------|-----------|----------|-------|----------------|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см                                 | 11 | 2 и ниже | 6-8  | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10  | е<br>15 и выше |
|   |          |   | 12 | 2        | 6-8  | 10        | 5        | 9-11  | 16             |
|   |          |   | 13 | 2        | 5-7  | 9         | 6        | 10-12 | 18             |
|   |          |   | 14 | 3        | 7-9  | 11        | 7        | 12-14 | 20             |
|   |          |   | 15 | 4        | 8-10 | 12        | 7        | 12-14 | 20             |
| 6 | Силовые  | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; | 11 | 1        | 4-5  | 6 и выше  | -        | -     | -              |
|   |          |   | 12 | 1        | 4-6  | 7         | -        | -     | -              |
|   |          |   | 13 | 1        | 5-6  | 8         | -        | -     | -              |
|   |          |   | 14 | 2        | 6-7  | 9         | -        | -     | -              |
|   |          |   | 15 | 3        | 7-8  | 10        | -        | -     | -              |
|   |          | на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз            | 11 |          |      |           | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше      |
|   |          |   | 12 | -        | -    | -         | 4        | 11-15 | 20             |
|   |          |   | 13 | -        | -    | -         | 5        | 12-15 | 19             |
|   |          |   | 14 | -        | -    | -         | 5        | 13-15 | 17             |
|   |          |   | 15 | -        | -    | -         | 5        | 12-13 | 16             |

СОГЛАСОВАНО  
 Директор школы  
 Методический кабинет физ. культуры  
 Руководитель МКОУ  
 [Подпись]

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора школы  
 [Подпись]  
 [Подпись]