

Краснодарский край Белоглинский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11  
имени Героя Советского Союза А.А. Булгакова Белоглинского района»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование 5 – 9 классы

Количество часов: 510 часов (3 часа в неделю): 5 класс -102 ч.;  
6 класс – 102 ч.; 7 класс – 102 ч.; 8 класс – 102 ч.; 9 класс – 102 ч.

Учитель: Кравченко Надежда Александровна

Программа разработана на основе примерной рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2019 г.,  
Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного и среднего образования – Москва – 2016

## ***1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.***

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.

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 на примере истории национальных видов спорта и народных игр

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

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

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

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

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

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

#### **В области нравственной культуры:**

5-6 классы - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

7-8 классы - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

9 класс - 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:**

5 класс - умение планировать режим дня,

6 класс - умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

7 класс - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,

8 класс - умение организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

#### **В области эстетической культуры:**

5-6 классы - умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

7-8 классы - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

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

#### **В области коммуникативной культуры:**

5 класс - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.),

6 класс - обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

7 класс - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью,

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

9 класс - 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 учащихся 5-9 классов:

- 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 (Подготовка к ВФСК «ГТО»); выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» (Подготовка к ВФСК «ГТО»);

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 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) (Подготовка к ВФСК «ГТО»);

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

- Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

- 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:**

5-6 класс - овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

7-8 класс - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

9 класс - 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:**

5-6 класс - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

7 класс - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам,

8 класс - проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу,

9 класс - проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

5-6 класс - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

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

8-9 класс - 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:**

5-6 класс - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

7-8 класс - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

9 класс - восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

6 класс - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,

7 класс - находить компромиссы при принятии общих решений;

8 класс - владение умением логически грамотно излагать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

9 класс - 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:**

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

6 класс - знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

7 класс - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,

8-9 класс - о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

5-6 класс - 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;

7-8 класс - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

#### **В области трудовой культуры:**

5-6 класс - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

7-8 класс - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

9 класс - 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:**

5-6 класс - 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;

7-8 класс - 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;

9 класс - 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:**

5-6 класс - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

7-8 класс - умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

9 класс - 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 закаляющих 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.

***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.

### **Система оценивания планируемых результатов:**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированных качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **I. 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.

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

**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.

### **II. 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.

### **III. 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 (Подготовка к ВФСК «ГТО»)

Опорные прыжки

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (Подготовка к ВФСК «ГТО»)

##### **Самбо**

Специально-подготовительные упражнения самбо

(Подготовка к ВФСК «ГТО»)

Приемы самообороны

Упражнения для тактики

Выведение из равновесия (Подготовка к ВФСК «ГТО»)

##### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения (Подготовка к ВФСК «ГТО»)

Прыжковые упражнения (Подготовка к ВФСК «ГТО»).

Метание малого мяча (Подготовка к ВФСК «ГТО»)

Эстафеты, передача эстафеты

##### **Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Игра по правилам (Подготовка к ВФСК «ГТО»).

*Волейбол.* Игра по правилам (Подготовка к ВФСК «ГТО»).

*Футбол.* Игра по правилам (Подготовка к ВФСК «ГТО»).

*Гандбол.* Игра по правилам (Подготовка к ВФСК «ГТО»).

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Самбо.** Развитие гибкости, координации движений, силы

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".**

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактического правила известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» - заменены на «Лёгкая атлетика и Кроссовую подготовку», «Плавание» – заменено на раздел Самбо. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне

(девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Реализация инновационной программы «Самбо в школу» будет проходить в 5-9 классах на начальном обучении, поэтому изучение приемов, бросков, учебных схваток, комбинированных переворачиваний с вариантами удержаний не предусматривается.

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе - 102ч, в 6 классе - 102ч, в 7 классе - 102ч, в 8 классе - 102ч, в 9 классе - 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	5	5	5	5	5
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	94	94	94	94	94
2.1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15ч	15ч	15ч	15ч	15ч
2.3	Самбо	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
2.4	Баскетбол	13ч	13ч	13ч	13ч	13ч
2.5	Волейбол	20	20	20	20	20
2.6	Гандбол	6	6	6	6	6
2.7	Футбол	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч
<b>3.</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	3	3	3	3	3
<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>				

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

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности учащихся</i>
<b>Раздел 1. Основы знаний (5 часов)</b>		
<p><b>История физической культуры.</b> 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.</p>	<p><b>5 класс:</b> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p><b>6 класс:</b> Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. На Урале и в Сибири</p> <p><b>7 класс:</b> Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. 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><b>Физическая культура человека</b> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><b>5 класс:</b> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p><b>6 класс:</b> Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>7 класс:</b> Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных</p>

	<p>системы организма</p> <p><b>5-7 класс:</b></p> <p>Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</p>	<p>групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.</p> <p>Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.</p>
<p><b>Режим дня и его основное содержание.</b></p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><b>5 класс:</b></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Режим дня.</p> <p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p><b>6класс:</b></p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p><b>7 класс:</b></p> <p>Личная гигиена.</p> <p>Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг</p> <p>Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма. повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><b>5 класс:</b></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p><b>6-7 класс:</b></p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
Первая помощь и самопомощь	<b>5 класс:</b>	В парах с одноклассниками тренируются в наложении

во время занятий физической культурой и спортом	<p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p><b>6 класс:</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физическом культурой и спортом.</p> <p><b>7 класс:</b> Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	повязок и жгутов, переноске пострадавших. Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки 94 часов</b>		
<b>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (16ч)</b>		
<b>Беговые упражнения</b>	<p><b>5-7 класс:</b> ТБ при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><b>5 класс:</b> 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.- подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>6 класс:</b> 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. -подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>7 класс:</b> 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- подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><b>5 класс:</b> ТБ Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.- подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>6 класс:</b> ТБ Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>

	<p>Бег на 1200 м.- подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>7 класс:</b> ТБ Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. -подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Прыжковые упражнения</b>	<p><b>5 класс:</b> ТБ Подготовка к ВФСК «ГТО»: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <b>6 класс:</b> ТБ Подготовка к ВФСК «ГТО»: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <b>7 класс:</b> ТБ Подготовка к ВФСК «ГТО»: 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. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><b>5 класс:</b> ТБ Подготовка к ВФСК «ГТО»: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <b>6 класс:</b> ТБ Подготовка к ВФСК «ГТО»: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <b>7 класс:</b> ТБ Подготовка к ВФСК «ГТО»: процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Метание мяча</b>	<p><b>5 класс:</b> ТБ Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>



<p>вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние- подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p>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> ТБ 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- подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>7 класс:</b> ТБ 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- подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p>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>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
---	--

<b>Развитие выносливости</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Развитие скоростно- силовых способностей</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие скоростных способностей</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Эстафеты, старты из различных исходных положений, передача эстафеты; бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5-7 классы:</b> 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. ТБ 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
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	<b>5-7 классы:</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для

	освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5-7 классы:</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	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
<b>Гимнастика (15 часов)</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	<b>5-7 класс:</b> ТБ и страховки при занятиях гимнастикой История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
<b>Организующие команды и приёмы</b>	<b>5 класс:</b> 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. <b>6 класс:</b> Строчной шаг, размыкание и смыкание на месте. <b>7 класс:</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

	шаг!»	
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>	<b>5-7 классы:</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) - подготовка к ВФСК «ГТО» Девочки: с обручами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Упражнения и комбинации на шведской стенке</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа - Подготовка к ВФСК «ГТО»	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Опорные прыжки</b>	<b>5 класс:</b> ТБ Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80- 100 см). <b>6 класс:</b> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). <b>7 класс:</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Акробатические упражнения и комбинации</b>	<b>5 класс:</b> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках - подготовка к ВФСК «ГТО»	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	<p><b>6 класс:</b> Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью- подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>7 класс:</b> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат - подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p><b>5-7 классы:</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<p><b>5-7 классы:</b> ТБ Лазанье по гимнастической лестнице - подготовка к ВФСК «ГТО» Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячам- подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p><b>5-7 классы:</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	<p><b>5-7 классы:</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	Используют данные упражнения для развития гибкости

	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5-7 классы:</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	<b>5-7 классы:</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5-7 классы:</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правиласоревнований	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>Самбо (18часов)</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ на занятиях Самбо <b>5класс:</b> Зарождение и развитие борьбы Самбо. <b>6-7 класс:</b> Самбо как элемент национальной культуры и	Изучают историю и развитие борьбы Самбо  Изучают и понимают значение Самбо, как элемент безопасной жизнедеятельности человека

	обеспечения безопасной жизнедеятельности организма.	Соблюдают технику безопасности на занятиях Самбо.
<b>Освоение группировки</b>	<b>5-6 классы:</b> ТБ Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки <b>7 класс</b> ТБ Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки-подготовка к ВФСК «ГТО»	Умеют правильно выполнять основные группировки технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.
<b>Перекаты в группировке</b>	<b>5-6 классы:</b> ТБ Перекаты в группировке: вперед, назад, влево, вправо, по кругу <b>7 класс</b> ТБ Перекаты в группировке: вперед, назад, влево, вправо, по кругу	Умеют правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Формулировать (называть) основные техники самостраховки Обладают сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
<b>Приемы самостраховки</b>	<b>5-6 классы:</b> ТБ Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). Самостраховка при падении вперед на руки <b>7 класс</b>	Знют и применяют правила гигиены на занятиях. Умеют взаимодействовать с партнером, в команде. Умеют быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применют приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Умеют выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.

	<p>ТБ</p> <p>Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).</p> <p>Самостраховка при падении вперед на руки-подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	
<b>Выведение из равновесия</b>	<p><b>5-6 классы:</b></p> <p>ТБ</p> <p>Упражнения для удержаний.</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>ТБ</p> <p>Упражнения для удержаний.</p> <p>Болевые приёмы: рычаг руки и рычаг стопы с упором на Ахиллово сухожилие ассистенту, который лежит на животе.</p> <p>Базовые упражнения: броски</p> <p>Выполнение задней подножки, захвата ноги, задней подножки с захватом ноги, через бедро и спину.</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия. - подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знают и применяют правила гигиены на занятиях.</p> <p>Умеют взаимодействовать с партнером, в команде.</p>
<b>Способы тактической подготовленности</b> <b>Подвижные игры с элементами Самбо</b>	<p><b>5-7класс:</b></p> <p>ТБ</p> <p>Подвижные игры:» поймай лягушку», «перетягивание через черту», «бой петухов», «перетягивание канаты»</p> <p>«вытолкни из круга», «выталкивание из приседа»,» выталкивание спиной»,» третий лишний с</p>	<p>Приобретают знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p> <p>Мыслят логически, умеют правильно взаимодействовать с партнером</p>



	сопротивлением» и т.д.	
<b>Баскетбол (13 часов)</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	<b>5-7 класс:</b> ТБ История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Подготовка к ВФСК «ГТО»	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>5-6 классы:</b> ТБ Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд- подготовка к ВФСК «ГТО» Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) <b>7 класс:</b> ТБ 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>Освоение ловли и передач мяча</b>	<b>5-6 классы:</b> ТБ Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	<p><b>7 класс:</b> ТБ Дальнейшее обучение технике движений - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<p><b>5-6 классы:</b> ТБ Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой</p> <p><b>7 класс:</b> ТБ 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.</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>
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<p><b>5-6 классы:</b> ТБ Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.</p> <p><b>7 класс:</b> ТБ Дальнейшее обучение технике движений Броски одной и двумя руками с различных точек 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>
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<p><b>5-6 классы:</b> ТБ</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>

	<p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p><b>7 класс:</b> ТБ Перехват мяча</p>	<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>5-6 классы:</b> ТБ Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс:</b> ТБ 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>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>5-6 классы:</b> ТБ Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><b>7 класс:</b> ТБ 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>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>5-6 классы:</b> ТБ 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> ТБ Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5-6 классы:</b> ТБ Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила</p>

	<p><b>7 класс:</b> ТБ Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
<b>Волейбол (20 часов)</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b></p>	<p><b>5-7 классы:</b> ТБ История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>5-7классы:</b> ТБ Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</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>Освоение техники приёма и передач мяча</b></p>	<p><b>5-7классы:</b> ТБ Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. 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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5 класс:</b> ТБ Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках <b>6-7 классы:</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>

	психомоторных способностей	
<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b>	<b>5-7классы:</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие выносливости</b>	<b>5-7классы:</b> ТБ Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	<b>5-7классы:</b> ТБ Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	<b>5 класс:</b> ТБ Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	сетки. <b>6-7 классы:</b> То же через сетку	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5 класс:</b> ТБ Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом <b>6-7 классы:</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>5 класс:</b> ТБ Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <b>6-7 классы:</b> ТБ Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Знания о спортивной игре</b>	<b>5-7 классы:</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации

	(зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). ТБ при занятиях спортивными играми	игры
<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	<b>5-7 классы:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5-7 классы:</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Гандбол (6 часов)</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	<b>5-7 класс:</b> ТБ История гандбола. Основные правила гандбола. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>5 класс</b> ТБ Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Описывают технику изучаемых приемов 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><b>6-7 класс</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники</p>	
<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b></p>	<p><b>5 класс</b> ТБ Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <b>6-7 класс</b> ТБ Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. 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>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p><b>5 класс</b> ТБ Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. <b>6-7 класс</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой</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>Овладение техникой бросков мяча</b></p>	<p><b>5 класс</b> ТБ Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке <b>6-7 класс</b> ТБ Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</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>Освоение индивидуальной техники защиты</b></p>	<p><b>5-6 класс</b> ТБ Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска <b>7 класс</b> ТБ Перехват мяча. Игра вратаря</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>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b></p>	<p><b>5-6 классы:</b> ТБ Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>7 класс:</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>5-6 класс</b> ТБ Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:1). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди» <b>7 класс</b> Позиционное нападение с изменением позиций. нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.</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>Освоение игр и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5-6 класс</b> ТБ Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Игра по правилам мини-гандбола</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
<p><b>Футбол (6 часов)</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике</b></p>	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают</p>

<b>безопасности</b>	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. ТБ	правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>5 класс:</b> ТБ Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). <b>6-7 классы:</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники	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>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	<b>5 класс:</b> ТБ Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой - подготовка к ВФСК «ГТО» <b>6-7 классы:</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой - подготовка к ВФСК «ГТО»	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>Овладение техникой ударов по воротам</b>	<b>5 класс:</b> ТБ Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. <b>6-7 классы:</b> ТБ Продолжение овладения техникой ударов по	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

	воротам	
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5-7 классы:</b> ТБ Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>5-6 классы:</b> ТБ Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворот <b>7 класс:</b> ТБ Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>5-6 классы:</b> ТБ Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс:</b> Дальнейшее закрепление техники. Игра по правилам мини-футбола.	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
<b>Рефераты и итоговые работы</b>	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей 3 часа (5-7 класс)</b>		
<b>Способы двигательной</b>	<b>5 -7 класс:</b> Пять основных двигательных	Выполняют специально подобранные самостоятельные

<b>(физкультурной) деятельности</b> <b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b>	способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	контрольные упражнения
	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
	<b>5-7 класс</b> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	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
	Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
<b>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</b>	<b>5 класс:</b> ТБ История туризма в мире и в России. Пеший туризм- подготовка к ВФСК «ГТО» <b>6 класс</b> Техника движения по равнинной местности- подготовка к ВФСК «ГТО» <b>7 класс</b> Организация привала- подготовка к ВФСК «ГТО» Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

*Тематическое планирование  
8-9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч*

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности учащихся</i>
<i>Раздел 1. Что вам надо знать (5 часов)</i>		
<b>Физическое развитие человека</b>	<b>8 класс</b> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <b>9 класс</b> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	<b>8-9 классы:</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям

<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>	<p><b>8-9 классы</b>          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><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b>  <b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b></p>	<p><b>8-9 классы</b>          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>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>8-9 классы</b>          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</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 физкультурно-оздоровительных занятий.          Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.          Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.          Характеризуют оздоровительное значение бани,</p>

	бане и гигиенические требования к банным процедурам	руководствуются правилами проведения банных процедур
<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b>	<b>8-9 классы</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
<b>Совершенствование физических способностей</b>	<b>8-9 классы</b> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
<b>Адаптивная физическая культура</b>	<b>8-9 классы</b> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>8-9 классы</b> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<b>История возникновения и формирования физической культуры</b>	<b>8-9 классы</b> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований

	Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Самбо во время Великой Отечественной войны.	Понимают историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Понимают значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.
<b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b>	<b>8-9 классы</b> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b>	Олимпиады: странички истории <b>8-9 классы</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Баскетбол (13 часов)</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ 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



<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники ловли и передач 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>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники ведения мяча- подготовка к ВФСК «ГТО»</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>Овладение техникой бросков мяча</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</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>Освоение индивидуальной техники защиты</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <b>9 класс</b> ТБ 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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b></p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

	Совершенствование техники	
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей- подготовка к ВФСК «ГТО» <b>9 класс</b> ТБ Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Гандбол (6 часов)</b>		

<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>8-9 класс</b> ТБ Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов 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>Освоение ловли и передач мяча</b></p>	<p><b>8-9 класс</b> ТБ Совершенствование техники ловли и передач 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>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p><b>8-9 класс</b> ТБ Совершенствование техники движений- подготовка к ВФСК «ГТО»</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>Овладение техникой бросков мяча</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок <b>9 класс</b> ТБ Совершенствование техники бросков 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>

<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<b>8-9 класс</b> ТБ Совершенствование индивидуальной техники защиты	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>Освоение тактики игры</b>	<b>8-9 класс</b> ТБ Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение игры и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>8-9 класс</b> ТБ Игра по упрощенным правилам гандбола	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
<b>Футбол (6 часов)</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек- подготовка к ВФСК «ГТО»	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><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><b>9 класс</b> ТБ Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок 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>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование 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>
<p><b>Овладение техникой ударов по воротам</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование техники 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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование техники владения мячом</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>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование техники перемещений, 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><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование тактики игры Игра в мини-футбол</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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ 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 (20 часов)</b></p>		
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ 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>Освоение техники приёма и передач мяча</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>9 класс</b> ТБ 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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры <b>9 класс</b> ТБ 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 активного отдыха</p>
<p><b>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее обучение технике движений- подготовка к ВФСК «ГТО» <b>9 класс</b> ТБ Совершенствование координационных способностей- подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее развитие выносливости- подготовка к ВФСК «ГТО» <b>9 класс</b> ТБ Совершенствование выносливости- подготовка</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>

	к ВФСК «ГТО»	
<b>Развитие скоростных и ско-ростно-силовых способностей</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	<b>8 класс</b> ТБ Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <b>9 класс</b> ТБ 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>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	<b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <b>9 класс</b> ТБ 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>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <b>9 класс</b> ТБ Совершенствование тактики освоенных игровых	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



	действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	
<b>Знания о спортивной игре</b>	<b>8-9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). ТБ при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8-9 классы</b> 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
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>8-9 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.</b>		

**Гимнастика (15 часов)**

<b>Освоение строевых упражнений</b>	<b>8 класс</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
	<b>9 класс</b> 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>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров - подготовка к ВФСК «ГТО»	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>	<b>8-9 класс</b> ТБ Подъём в висе согнутых в коленях ног до 90 градусов - подготовка к ВФСК «ГТО» Подъём в висе прямых ног до 90 градусов - подготовка к ВФСК «ГТО» Удерживание уголка в висе - подготовка к ВФСК «ГТО»	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение опорных прыжков</b>	<b>8 класс</b> ТБ Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). <b>9 класс</b> ТБ Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см) - девочки: прыжок боком (конь в	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	ширину, высота 110 см)	
<b>Освоение акробатических упражнений</b>	<p><b>8 класс</b> ТБ - Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. - Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад- подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>9 класс</b> ТБ - Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега - Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд- подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование координационных способностей</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<p><b>8-9 классы</b> ТБ Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p><b>8-9 классы</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	<p><b>8-9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей</p>	Используют данные упражнения для развития гибкости

<b>Знания о физической культуре</b>	<b>8-9 классы</b> 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
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8-9 классы</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости- подготовка к ВФСК «ГТО»	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>8-9 классы</b> 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>Самбо(18 часов)</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо. История зарождения и развития Самбо Основные приемы Самбо	Имеют представления о технике Самбо. Знают и соблюдают технику безопасности. Изучают историю зарождения Самбо Овладевают основными приемами Самбо
<b>Освоение группировки</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ Группировка при перекате назад из седа, уз упора присев, из полуприседа, из основной стойки	Умеют правильно выполнять основные группировки технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.

<b>Перекаты в группировке</b>	<b>8-9 классы</b> Перекаты вперед-назад, влево-вправо, по кругу	Умеют формулировать (называть) основные техники самостраховки Обладают сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
<b>Самостраховка</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). Страховочные приёмы Упасть прыжком на спину или вперёд на руки, кувырком вперёд на бок.	Знают и применяют правила гигиены на занятиях. Умеют взаимодействовать с партнером, в команде. Умеют быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применют приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Умеют выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
<b>Упражнения для выведения из равновесия.</b>	<b>8-9 классы</b> ТБ С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру- подготовка к ВФСК «ГТО»	Умеют взаимодействовать с партнером, в команде.
<b>Приёмы по освобождению из захватов. Атаки.</b>	Освободиться из захвата руки с выполнением рычага руки противника внутрь или наружу. Освободиться из переднего захвата с выполнением рычага внутрь. Освободиться из переднего обхвата туловища без помощи рук с упором на подбородок и выполнением броска задней подножки. Ответить на выполнение переднего захвата туловища с руками, оседая и разведя локти,	Знают и применяют правила гигиены на занятиях. Умеют взаимодействовать с партнером, в команде. Умеют быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применяют приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.

	<p>броском через бедро.          Ответить на задний обхват туловища без помощи рук, оседая и захватывая ногу противника, выполнением броска на спину.          Ответить на задний захват туловища с использованием рук, оседая и разведя локти, выполнением броска через спину.          Ответить на попытку удушения с помощью удара локтём и выполнением броска через спину.</p>	<p>Умеют выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p>
<b>Подвижные игры с элементами самба</b>	<p>Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «выталкивание из приседа»,» выталкивание спиной»,» третий лишний с сопротивлением» «Петушинные бои» и т.д.</p>	<p>Мыслят логически, умеют правильно взаимодействовать с партнером</p>
<b>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (16 часов)</b>		
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>	<p><b>8 класс</b>          ТБ          Низкий старт до 30 м- подготовка к ВФСК «ГТО»          -от 70 до 80 м          -до 70 м.  <b>9 класс</b>          ТБ          Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.          Совершенствование двигательных способностей - подготовка к ВФСК «ГТО»  <b>8-9 класс:</b>          ТБ          Бег в равномерном темпе до 20 мин.          Бег на 2000 м. - подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.          Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.          Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.          Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.          Применяют беговые упражнения для развития</p>

		соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой прыжка в длину</b>	<p><b>8 класс</b> ТБ Подготовка к ВФСК «ГТО»: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. - подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>9 класс</b> ТБ Подготовка к ВФСК «ГТО»: дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Овладение техникой прыжка в высоту</b>	<p><b>8 класс</b> ТБ Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - подготовка к ВФСК «ГТО»</p> <p><b>9 класс</b> ТБ Совершенствование техники прыжка в высоту- подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность- подготовка к ВФСК «ГТО» Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1x1 м</b>) (девушки - с расстояния <b>12-14 м</b>, юноши - до <b>16 м</b>). Бросок набивного мяча (<b>2 кг</b>) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. <b>9 класс</b> ТБ Метание теннисного мяча и мяча весом <b>150 г</b> с места на дальность, с <b>4-5</b> бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор <b>10 м</b> и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1x1 м</b>) с расстояния (юноши - до <b>18 м</b>, девушки - <b>12-14 м</b>) - подготовка к ВФСК «ГТО» Бросок набивного мяча (юноши - <b>3 кг</b>. девушки - <b>2 кг</b>) 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. 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>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>8 класс</b> ТБ Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей- Подготовка к ВФСК «ГТО»: эстафеты, передача эстафеты <b>9 класс</b> Эстафеты, передача эстафеты Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>



<b>Знания о физической культуре</b>	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. ТБ 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
<b>Самостоятельные занятия</b>	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
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	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>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 часа)</b>		
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8-9 классы:</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

<p><b>Выбирайте виды спорта</b></p>	<p><b>8-9 классы:</b>          Спорт и спортивная подготовка. Основные понятия: «Спорт для всех», «Спорт высших достижений», «Олимпийский спорт и спорт паралимпийский», «Спорт в школе», «Спорт детей и молодежи». Примерные возрастные нормы, для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом.          Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров.          Тестовые нормативы ВФСК «ГТО»</p>	<p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Готовятся и пробуют выполнить тестовые нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» третьей и четвертой ступеней. Овладевают и выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта.</p>
<p><b>Тренировку начинаем с разминки</b></p>	<p><b>8-9 классы:</b>          Обычная разминка. Спортивная разминка.          Упражнения для рук, туловища, ног- подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки.</p>
<p><b>Повышайте физическую подготовленность</b></p>	<p><b>8-9 классы:</b>          Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость. - подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль. За физической нагрузкой вовремя этих занятий.</p>

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре
1.2	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b> Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы– М.: Просвещение, 2014г. Лях В. И., Физическая культура. 8—9 классы– М.: Просвещение, 2014г. Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2019г.
1.3	Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования
2	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>
	Стенка гимнастическая
	Козёл гимнастический
	Конь гимнастический
	Перекладина гимнастическая
	Мост гимнастический подкидной
	Скамейка гимнастическая жёсткая
	Маты гимнастические
	Мяч малый (теннисный)
	Скакалка гимнастическая
	Обруч гимнастический
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>
	Щит баскетбольный игровой
	Кольцо баскетбольное
	Мячи баскетбольные
	Мячи волейбольные
	Мячи футбольные
	Стол для настольного тенниса
	<i>Средства первой помощи</i>
	Аптечка медицинская
	<b>Спортивный зал (кабинет)</b>
	Спортивный зал игровой
	Раздевалки
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО учителей:  
ИЗО, музыки, технологии, ОБЖ,  
физической культуры  
от 31.08.2020 г. №1  
руководитель ШМО



Н.А.Кравченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Т.С. Юрьева