


Краснодарский край, г. Курганинск  
Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени  
благочестивого князя Александра Невского

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2023 года протокол № 1  
Председатель  Е. Д. Кравченко



## **АДАптированная рабочая ПРОГРАММА**

По **физической культуре**

Уровень образования (класс) **основное общее 5-9 класс**

Количество часов **510**

Учитель **Курганская В.Г.**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе программы по курсу «Физическая культура» 5-9 классы.

Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (вариант 7.1) разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2014г;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

-Авторской программы по физической культуре Ляха В. И. «Физическая культура» 5-9 классы – Москва; «Просвещение», 2014г.

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.1) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 5 лет.

Вариант 7.1 образовательной программы адресован обучающимся, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу основного общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся, и введение требований к освоению ими программы коррекционной работы.

### **Основные задачи реализации содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (вариант

7.1)

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ОВЗ;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебнопознавательной деятельности обучающегося с ОВЗ, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции

деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. *Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материальнотехнической базы школы разделы: «Лыжные гонки, Передвижения на лыжах» и «Плавание» заменены на разделы «Лёгкая атлетика» и «Кроссовая подготовка». Упражнения из 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Выпускник научится :*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими

сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*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;

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

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- **выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социально-культурным опытом. **Личностные результаты отражают:**

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования. **Метапредметные результаты отражают:**

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 6) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 7) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 8) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 9) Владение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Владение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) Владение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Владение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);



8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

3. Содержание адаптированной рабочей программы по физической культуре соответствует содержанию рабочей программы по физической культуре основного общего образования учителя Тарасовой А.С.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю в 5 классе —102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе— 102 ч, в 8 классе— 102 ч, в 9 классе-102 ч. Третий час преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч. На пять лет обучения (по 3 часа в неделю). **Физическая культура как область знаний.** История и современное развитие физической культуры. *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

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

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. **Оценка эффективности занятий.** Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**Физическая культура 5-7 класс**

**РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ в процессе уроков 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. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека.**

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание.*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

**Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.**

## **РАЗДЕЛ 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

### **Легкая атлетика- 27 часов.**

*Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.*

### **Гимнастика – 21 час.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на шведской стенке. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.*

### **Баскетбол – 8 часов.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

### **Волейбол – 8 часов.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и*

стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 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). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростносиловых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. **Гандбол – 7 часов.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Освоение тактики игры.*

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

#### **Футбол – 7 часов.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. **Кроссовая подготовка – 24 часа.** Развитие выносливости.*

#### **Рефераты и итоговые работы.**

### РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ в процессе уроков

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Таблица тематического распределения количества часов 5-7 класс**

№ п/п	Разделы программы	Рабочая программа
		Классы

		5	6	7
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>			
<b>Тема</b>				
1	История физической культуры.	В процессе урока		
2	Физическая культура человека.	В процессе урока		
3	Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока		
4	Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе урока		
5	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе урока		
6	Подготовка к сдаче норм Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»	В процессе учебного года		
<b>II</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>			
<b>Тема</b>				
1	Легкая атлетика	27	27	27
2	Гимнастика	21	21	21
3	Баскетбол	8	8	8
4	Волейбол	8	8	8
5	Гандбол	7	7	7
6	Футбол	7	7	7
7	Кроссовая подготовка	24	24	24
<b>III</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>			
<b>Тема</b>				
1	Способы двигательной (физкультурной)	В процессе урока и		
2	Выбор упражнений и составление	В режиме учебного дня и		
3	Организация и проведение пеших туристских	В режиме учебного дня и		
<b>Всего:</b>		<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>
<b>Итого:</b>		<b>306 ч</b>		

### Физическая культура 8-9 класс

#### РАЗДЕЛ 1. ЧТО ВАМ НАДО ЗНАТЬ

*Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура и*

*олимпийское движение в России (СССР). Физическая культура в современном обществе. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

## РАЗДЕЛ 2. БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### **Легкая атлетика- 27 часов.**

*Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.*

**Гимнастика - 12 часов.** *характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на шведской стенке. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.*

*Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.*

### **Элементы единоборств-9 часов.**

### **Спортивные игры- 30 часов:**

#### **Баскетбол – 8 часов.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

#### **Гандбол – 7 часов.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 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). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростносиловых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания*

о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

### **Футбол – 7 часов.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

### **Волейбол– 7 часов.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* **Кроссовая подготовка – 24 часа.**

*Развитие выносливости.*

## **РАЗДЕЛ 3. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

*Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность.*

**Бадминтон.** *Краткая характеристика вида спорта.*

*Требования к технике безопасности.* **Атлетическая гимнастика.**

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

№ п/п	Разделы программы	Рабочая программа	
		Классы	
		8	9
<b>I</b>	<b>Что вам надо знать</b>		
<b>Тема</b>			
1	Физическое развитие человека	В процессе урока	
2	Самонаблюдение и самоконтроль	В процессе урока	
3	Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока	
4	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока	

4	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	В процессе урока	
5	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	В процессе урока	
6	Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока	
7	Совершенствование физических способностей	В процессе урока	
8	Адаптивная физическая культура	В процессе урока	
9	Профессионально-прикладная физическая культура	В процессе урока	
10	История возникновения и формирования физической культурой	В процессе урока	
11	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	В процессе урока	
12	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	В процессе урока	
13	Подготовка к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО	В процессе учебного года	
<b>II Базовые виды спорта школьной программы</b>			
<b>Тема</b>			
1	Легкая атлетика	27	27
2	Гимнастика	12	12
3	Элементы единоборств	9	9
4	Баскетбол	8	8
5	Гандбол	7	7
6	Футбол	7	7
7	Волейбол	8	8
8	Кроссовая подготовка	24	24
<b>III Самостоятельные занятия</b>			
<b>Тема</b>			
1	Бадминтон	В процессе урока и самостоятельных	
2	Атлетическая гимнастика	В режиме учебного дня и учебной недели	
<b>Всего:</b>		<b>102ч</b>	<b>102ч</b>
<b>Итого:</b>		<b>204 ч</b>	

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**5 класс**

	Контрольные упражнения	показатели
--	------------------------	------------



№ п/п		Мальчики			Девочки		
		—5л	—4л	—3л	—5л	—4л	—3л
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекл.	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре л	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из п.л.	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность с р.	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

#### 6 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	показатели					
		Мальчики			Девочки		
		—5л	—4л	—3л	—5л	—4л	—3л
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекл.	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре л.	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из п.л.	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

#### 7 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	показатели					
		Мальчики			Девочки		
		—5л	—4л	—3л	—5л	—4л	—3л
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240

4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой переклад	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре л.	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из пол. Л	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м.	38	35	25	27	20	16

### 8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	показа ели					
		Мальчики			Девочки		
		—5	—4	—3	—5	—4	—3
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой переклад	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из пол. л	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м.	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

### 9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	показатели					
		Мальчики			Девочки		
		—5	—4	—3	—5	—4	—3
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100

7	Подтягивание на высокой перекл	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упор. л	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож.	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м.	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

**4. Календарно-тематическое планирование адаптированной рабочей программы по физической культуре соответствует календарнотематическому планированию рабочей программы по физической культуре основного общего образования учителя Тарасовой А.С.**

5-7 класс 3 ч в неделю, всего 306 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний в процессе урока</b>		

<p><b>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</b></p>	<p>Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения. известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</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</b></p>	<p>Познай себя</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>

<p>человека  <b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b>  <b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b></p>	<p>Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>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 групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p><b>Режим дня и его основное содержание.</b>  <b>Всестороннее и гармоничное</b></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных</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><b>физическое развитие</b></p>	<p>занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b>  <b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>	<p>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>

<p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b></p>	<p>Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физическом культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<p><b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</b></p>	<p>Техника выполнения нормативов, соблюдение правил безопасности, страховки и разминки</p>	<p>Выполняются тесты по всем видам испытаний</p>

## Раздел 2. Двигательные умения и умения

### Лёгкая атлетика – 27 часов

<p>Беговые упражнения</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Овладение техникой прыжка в длину <b>5 класс:</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для</p>

	<p><b>6 класс:</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <b>7 класс:</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
--	---	---

	<p>Овладение техникой прыжка в высоту <b>5 класс:</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <b>6 класс:</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <b>7 класс:</b> 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>
	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность <b>5 класс:</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. <b>6 класс:</b> 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. <b>7 класс:</b> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с</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>места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	
<p>Развитие выносливости</p>	<p><b>5-7 классы:</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>5-7 классы:</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p><b>5-7 классы:</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>



Знания о физической культуре	<p><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.  Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
------------------------------	---	---

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<p><b>5-7 классы:</b>  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
--	--	--

Овладение организаторскими умениями	<p><b>5-7 классы:</b>  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.  Соблюдают правила соревнований</p>
-------------------------------------	--	---

Гимнастика – 21 час

<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>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</p>
<p>Организуемые команды и приёмы</p>	<p>Освоение строевых упражнений <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> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <b>7 класс:</b> Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из</p>

<p>направленности (без предметов)</p>	<p>месте и в движении. <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</p>	<p>числа разученных упражнений</p>
---------------------------------------	--	------------------------------------

<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <b>57 классы:</b>          Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).          Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.          Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Упражнения и комбинации на шведской стенке</p>	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров <b>5-7 классы:</b>          Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.          Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.          Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p>Освоение опорных прыжков <b>5 класс:</b>          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 согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Освоение акробатических упражнений <b>5 класс:</b>          Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  <b>6 класс:</b>          Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  <b>7 класс:</b>          Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.          Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>Развитие координационных способностей</p>	<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 гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.          Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p><b>5-7 классы:</b>          Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>5-7 классы:</b>          Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие гибкости</p>	<p><b>5-7 классы:</b>          Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.          Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.          Упражнения с предметами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
<p>Знания о физической культуре</p>	<p><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</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<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	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
--	---	--

	физической нагрузки	
Овладение организаторскими умениями	<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. Правила соревнований	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

### Баскетбол – 8 часов

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>5-6 классы:</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) <b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение ловли и передач мяча	<p><b>5-6 классы:</b> 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) <b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике</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>
	движений	
Освоение техники ведения мяча	<p><b>5-6 классы:</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой <b>7 класс:</b> 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>

Овладение техникой бросков мяча	<p><b>5-6 классы:</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. <b>7 класс:</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
---------------------------------	---	--

Освоение индивидуальной техники защиты	<p><b>5-6 классы:</b> Вырывание и выбивание мяча</p> <p><b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений</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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>5-6 классы:</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>5-6 классы:</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	<p><b>5-6 классы:</b> 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> Дальнейшее обучение технике движений</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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p><b>5-6 классы:</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс:</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</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
<b>Волейбол – 8 часов</b>		

<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике без-опасности</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>
--	---	---

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><b>5-7классы:</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</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>Освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p><b>5-7классы:</b> 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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>5 класс:</b> 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 психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>



<p>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)</p>	<p><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</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p><b>5-7классы:</b> Эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют</p>

	<p>подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>игровые действия для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>5-7классы:</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p><b>5 класс:</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. <b>6-7 классы:</b> 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>

Освоение техники прямого нападающего удара	<b>5-7 классы:</b> 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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<b>5-7 классы:</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<b>5 класс:</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом <b>6-7 классы:</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	<b>5 класс:</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <b>6-7 классы:</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	<b>5-7 классы:</b> Терминология избранной	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют

	спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
--	--	---

<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p>	<p><b>5-7 классы:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания. приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p><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</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p><b>Гандбол – 7 часов</b></p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике без-опасности</p>	<p>История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><b>5 класс:</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <b>6—7 классы:</b></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>Дальнейшее закрепление техники</p>	

<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p><b>5 класс:</b> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b>6—7 классы:</b> 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>Освоение техники ведения мяча</p>	<p><b>5 класс:</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p> <p><b>6—7 классы:</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей 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>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p><b>5 класс:</b> Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p><b>6—7 классы:</b> 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>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><b>5-6 классы:</b> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска</p> <p><b>7 класс:</b> 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>

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	<b>5-6 классы:</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом <b>7 класс:</b> Дальнейшее закрепление техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	<b>5-6 классы:</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её

	(1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>7 класс:</b> Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>5-6 классы:</b> Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Игра по правилам мини-гандбола	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха

### Футбол – 7 часов

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
--	--	---

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><b>5 класс:</b> 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).</p> <p><b>6—7 классы:</b> Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p><b>5 класс:</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p><b>6—7 классы:</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	<p><b>5 класс:</b> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><b>6—7 классы:</b> Продолжение овладения техникой</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</p>

	<p>ударов по воротам</p>	<p>действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>5—7 классы:</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>5—7 классы:</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
--	--	---

Освоение тактики игры	<b>5—6 классы:</b> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота <b>7 класс:</b> 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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>5—6 классы:</b> 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	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

### Кроссовая подготовка – 24 часа

Развитие выносливости	<b>5—7 классы.</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км). Равномерный бег 10-20 мин)	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
Рефераты и итоговые работы		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

### Раздел 3. Развитие двигательных способностей в процессе уроков

<b>Способы двигательной (физкультурной)</b>	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, вы-	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
<b>ой) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальн</b>	носливость и ловкость <i>Гибкость.</i> 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>ых комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b>	<i>Сила.</i> 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
	<i>Быстрота.</i> 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
	<i>Выносливость.</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<i>Ловкость.</i> 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>	<i>Туризм.</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в 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

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
<b>Раздел 1. Что вам надо знать в процессе урока</b>		
<b>Физическое развитие человека</b>	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность <b>8—9 классы</b> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности



Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <b>8—9 классы</b> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществ-	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
---	--

	<p>влении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
	<b>8—9 классы</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	
	Психические процессы в обучении действиям двигательным	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
	<b>8—9 классы</b> Психологические предпосылки движениями. овладения двигательной. Участие психических в (внимание, деятельности мышление, процессов память) восприятие, воображение,	
<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями <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	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b></p> <p><b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b></p>	<p>Основы обучения и само двигательным действиям</p> <p><b>8—9 классы</b></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>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></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических</p>

	<p>деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p>	<p>упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>
<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах ишибах</b></p>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p><b>Совершенствование физических способностей</b></p>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</p> <p>Основные правила их совершенствования</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>

<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 (психического) 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 общественноэкономические 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
<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</b>	Олимпиады: странички истории	Готовят рефераты на темы «Знаменитый

<b>Олимпийских игр и олимпийского движения</b>	<b>8—9 классы</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг.	отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
--	---	---

	Концепция честного спорта	
--	---------------------------	--

<b>Подготовка к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</b>	Техника выполнения нормативов, соблюдение правил безопасности, страховки и разминки	Выполняются тесты по всем видам испытаний
---	---	---

**Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**

**Лёгкая атлетика- 27 часов**

Овладение техникой спринтерского бега	<p><b>8класс</b> Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.</p> <p><b>9класс</b> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
---------------------------------------	---	--

Овладение техникой прыжка в длину	<p><b>8класс</b> Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. <b>9класс</b> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
-----------------------------------	---	---

<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p>	<p><b>8 класс</b> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
		<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают</p>

		индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p><b>8класс</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><b>9класс</b> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p><b>8класс</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9класс</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Овладение Измерение результатов; подача Составляют совместно с учителем простейшие

Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Осваивают технику выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдают технику безопасности.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, 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.

организаторскими командами; демонстрация комбинации упражнений, направленные на умения упражнениями; помощь в оценке развития соответствующих физических результатов и проведении соревнований. Измеряют результаты, помогают их соревнований, в подготовке места оценивать и проводить соревнования. Оказывают проведения занятий помощь в подготовке

**Освоение строевых упражнений** **8 класс** Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы в движении. Команда «Прямо!», повороты вправо, налево.

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

**Освоение** **8—9 классы** Описывают технику общеразвивающих упражнений мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

**общеразвивающ** Совершенствование и составляют комбинации из числа разученных **их**  
**упражнений** двигательных способностей **упражнений** без предметов на  
**месте и** движении<sup>В</sup>



упражнений сдвигательных способностей с  
упражнений предметами помощью гантелей (3— 5 кг),

тренажеров, эспандеров

Освоение **8класс** Описывают технику данных упражнастические  
совершенствование Мальчики: из виса на составляют разученных числа упражнений

висов и подколенках через стойку на комбинации из  
упоров руках опускание в упор присев: подъём махом  
назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.  
Девочки: из упора на нижней жерди опускание  
вперёд в вис присев; из виса присев на нижней  
жерди махом одной и толчком другой в вис  
прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис  
лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней  
жерди, соскок

### **9класс**

Мальчики: подъём переворотом в упор  
махом и силой; подъём махом вперёд в  
сед нош врозь.

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

Освоение опорных **8класс** Описывают технику данных упражнастические  
прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги составляют разученных

(козёл в длину, высота 110—115 комбинации из числа упражнений см).  
Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110  
см).

### **9класс**

Мальчики: прыжок согнув ноги  
(козёл в длину, высота 115 см).  
Девочки: прыжок боком (конь в  
ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений

**8класс** Мальчики: кувырок назад. Описывают технику акробатических в упор стоя ноги врозь; кувырок упражнений и составляют вперёд и назад; длинный кувырок; акробатические комбинации из числа стойка на голове и руках. Девочки: разученных упражнений

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

**9класс** 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

Освоение **8—9 классы** Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации  
Совершенствование с предметами и составляют комбинации общеразвивающих упражнений

Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	8—9 классы 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.
Самостоятельные занятия	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	8-9 классы Самостоятельное составление простейших упражнений, направленных на развитие координационных 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

Элементы единоборств – 9 часов

Овладение техникой приёмов	<b>8—9 классы</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	<b>8—9 классы</b> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<b>8—9 классы</b> Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	<b>8—9 классы</b> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	<b>8—9 классы</b> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	<b>8—9 классы</b> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи

**Баскетбол – 8 часов**

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><b>8-9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p><b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p><b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p><b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <b>9 класс</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9класс</b> Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

Закрепление	8 класс	Моделируют технику освоенных
-------------	---------	------------------------------

техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы 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)	т со сверстниками в тного освоения тактики й, соблюдают правила Моделируют тактику ых действий, варьируют : от ситуаций и условий, ой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
<b>Волейбол – 8 часов</b>		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p><b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, судейство. Выполняют правила игры, уважительно учатся относиться к сопернику и эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые волейбола для комплексного</p>
		<p>развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол средство активного отдыха</p>
Развитие	<b>8 класс</b>	Используют игровые упражнения для
координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	<p>Дальнейшее обучение технике движений. <b>9 класс</b> Совершенствование координационных способностей</p>	способностей к координации
Развитие выносливости	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые упражнения для развития выносливости</p>
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<p><b>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

Освоение техники нижней прямой подачи	<p><b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p><b>8 класс</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</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
Освоение техники прямого нападающего удара	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p><b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах</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

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование координационных способностей</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование координационных способностей</p>	Моделируют технику освоенных приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
координационных способностей		
Освоение тактики игры	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</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



Знания о спортивной игре	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
Самостоятельные занятия	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>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</p>	<p>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</p>
Овладение организаторскими умениями	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организируют 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</p>
<b>Гандбол – 7 часов</b>		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование передвижений остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Освоение ловли и передач мяча	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники ловли и передач мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>

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

Совершенствование навыков судейство игры. Выполняют правила психомоторных игры и психомоторных способностей. 9 игры, уважительно относиться к способностей класс сопернику и управляют своими

Игра по упрощённым правилам гандбола.

эмоциями.

Определяют степень утомления организма во время игровой

Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей

способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха

### Футбол – 7 часов

Овладение 8—9 классы техникой

Совершенствование техники

передвижений, передвижений, остановок, поворотов и остановок, стоек

поворотов и стоек

деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p><b>8 класс</b> 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> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действи осваивают самостоятельно, выявляя устраняя типичные ошибк Взаимодействуют со сверстниками процессе совместного освоения техни игровых приёмов и действи соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ведения мяча</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действи осваивают самостоятельно, выявляя и устран типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместно освоения техники игровых приёмов действий, соблюдают прави безопасности

<p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ударов по воротам</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действи осваивают самостоятельно, выявляя и устран типичные ошибки. Взаимодействуют сверстниками в процессе совместно освоения техники игровых приёмов действий, соблюдают прави безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники владения мячом</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действи осваивают самостоятельно, выявляя и устран типичные ошибки. Взаимодействуют сверстниками в процессе совместно освоения техники игровых приёмов действий, соблюдают прави безопасности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>8—9 классы</b> 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>Освоение тактики игры</p>	<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование тактики игры</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>8—9 классы</b> 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>

<b>Кроссовая подготовка – 24 часа</b>		
Техника спринтерского бега	<b>8-9 классы</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных	
техника прыжка в высоту. Метание малого мяча	<b>8-9 классы</b> Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;	
Техника прыжка в длину	<b>8-9 классы</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	
Развитие выносливости	<b>8-9 классы</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег 10-20 мин)	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
Развитие скоростносиловых способностей	<b>8-9 классы</b> Полоса препятствий. Бег 12 минут. Бег с препятствиями. Кросс 500м.	

	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями.	
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в процессе уроков</b>		
Утренняя гимнастика	<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
Выбирайте виды спорта	<b>8—9 классы</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов лыжников, баскетболистов и волейболистов. боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности

Тренировку начинаем с разминки	<b>8—9 классы</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность	<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	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Бадминтон</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	<b>8—9 классы</b> Основные технические приёмы Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости	Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон
<b>Атлетическая гимнастика</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	<b>8-9 классы</b> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>После тренировки</b>	<b>8-9 классы</b> Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж- средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки
<b>Ваш домашний стадион</b>	<b>8-9 классы</b> Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике