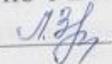
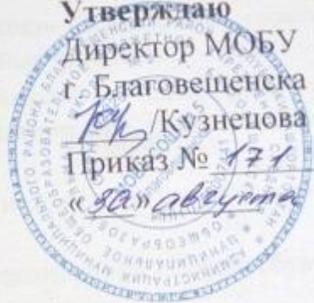


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Благовещенска

Рассмотрено на заседании
кафедры «Здоровье»
Руководитель кафедры
 / Овечкина Т.Н./
Протокол № 1
«30»  2017 г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
 / Закирова Л.З./
«30» августа 2017 г.

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ №5
г. Благовещенска
 / Кузнецова Т.Н./
Приказ № 171
«30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень реализации программы: основное общее образование

срок реализации программы: 5 лет

разработана на основе примерной программы ФГОС 2

авторской программы по физической культуре А.П.Матвеев.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2012 г.

составители: Рябова Ольга Владимировна
Сираева Зилия Нафисовна
Чулкин Вячеслав Сергеевич

2017 г.

1. Планируемые результаты освоения 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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, лыжных прогулок и 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.

Контрольные нормативы (5-9 классы)

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Легкая атлетика						
	Бег 60м ст. с опор на одну руку	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6

Бег 30м	5.5	6.0	6.5	5.6	6.1	6.6
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
Метание мяча 150г с разбега	25	22	19	20	18	15
Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
Прыжки через скакалку за 15 сек.	34	32	30	38	36	34
Бег 1000 м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Челночный бег 3x10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.0
Прыжок в длину с места	185	160	140	175	150	130
6-минутный бег	1300	1000-1100	900	1100	850-1000	700
Подтягивание	6	4	1	19	10	4
Поднимание туловища за 1 мин	35	30	20	30	20	15
Поднимание туловища за 30 сек	20	15	12	15	12	10
Наклон вперед из положения стоя	ладонями	кулаками	пальцами	ладонями	кулаками	пальцами
Бег 500 м	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Лыжные гонки						
1 км	6.30	7.00	8.00	7.00	7.30	8.30
2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	16.30
3 км	Без учета времени					
Лыжные ходы:						
ПДХ	По технике исполнения					
ОДХ	По технике исполнения					
ОБХ	По технике исполнения					
ОДКХ	По технике исполнения					
Подъем «елочкой»	По технике исполнения					
Спуск в основной стойке	По технике исполнения					
Торможение «плугом»	По технике исполнения					
Поворот на месте махом	По технике исполнения					
Подъем скользящим шагом	По технике исполнения					
Гимнастика						
Опорный прыжок	По технике исполнения					
Акробатическая комбинация	По технике исполнения					
Акробатические упражнения	По технике исполнения					

	Упражнения на брусьях	По технике исполнения					
	Упражнения на перекладине	По технике исполнения					
	Лазание по канату	По технике исполнения					
6	Легкая атлетика						
	Прыжки в высоту с разбега	110	100	90	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.2	10.3	10.7	11.3
	Бег 30м	5.3	5.8	6.2	5.5	6.0	6.5
	Метание мяча 150г с разбега	28	25	21	23	18	15
	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	8.30	9.00	10.30
	Прыжки через скакалку за 20 сек	46	44	42	48	46	44
	Бег 1000 м	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	5.50
	Челночный бег 3x10	8.3	9.0	9.8	8.7	9.6	10.0
	Прыжок в длину с места	190	165	150	180	160	140
	6-минутный бег	1350	1100-1200	950	1150	900-1050	750
	Подтягивание	7	5	3	19	15	9
	Поднимание туловища за 1 мин	40	35	25	35	30	20
	Поднимание туловища за 30 сек	21	18	14	19	16	13
	Наклон вперед из положения стоя	ладонями	кулаками	пальцами	ладонями	кулаками	пальцами
	Бег 500 м	2.00	2.20	2.40	2.20	2.40	3.00
	Бег 2000 м	Без учета времени					
	Лыжные гонки: 1 км	6.30	7.00	8.00	7.00	7.30	8.30
	2 км	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
	3 км	19.00	20.00	22.00	Без учета времени		
	Лыжные ходы:						
	ПДХ	По технике исполнения					
	ОДХ	По технике исполнения					
	ОБХ	По технике исполнения					
	ОДКХ	По технике исполнения					
	Подъем «елочкой»	По технике исполнения					
	Спуск в основной стойке	По технике исполнения					
Торможение «плугом»	По технике исполнения						
Поворот на месте махом	По технике исполнения						

	Подъем скользящим шагом	По технике исполнения					
	Гимнастика						
	Опорный прыжок	По технике исполнения					
	Акробатическая комбинация	По технике исполнения					
	Акробатические упражнения	По технике исполнения					
	Упражнения на брусьях	По технике исполнения					
	Упражнения на перекладине	По технике исполнения					
	Лазание по канату	По технике исполнения					
7	Легкая атлетика						
	Прыжок в высоту	115	105	95	110	100	90
	Бег 60м с низкого старта	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
	Бег 30м	4.8	5.6	5.9	5.2	5.8	6.2
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	25	20	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 20 сек	46	44	42	52	50	48
	Поднимание туловища за 1 мин	45	40	35	38	33	25
	Поднимание туловища за 30 сек	30	25	20	20	18	15
	Бег 500 м	2.00	2.10	2.40	2.15	2.25	2.50
	Бег 1000 м	4.10	4.40	5.20	4.40	5.20	5.45
	Челночный бег 3х10	8.3	9.0-8.6	9.3	8.7	9.5-9.0	10.0
	Прыжок в длину с места	200	170	150	185	155	145
	6-минутный бег	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800
	Подтягивание	8	6	1	19	15	5
	Наклон вперед из положения стоя	ладонями	кулаками	пальцами	ладонями	кулаками	пальцами
	Лыжные гонки						
	1 км	6.00	6.30	7.30	6.30	7.00	8.00
	2 км	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
	3 км	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Лыжные ходы:						
	ПДХ	По технике исполнения					
	ОДХ	По технике исполнения					
	ОБХ	По технике исполнения					

	ОДКХ						По технике исполнения
	Подъем «елочкой»						По технике исполнения
	Спуск в основной стойке						По технике исполнения
	Торможение «шлугом»						По технике исполнения
	Поворот на месте махом						По технике исполнения
	Подъем скользящим шагом						По технике исполнения
	Гимнастика						
	Опорный прыжок						По технике исполнения
	Акробатическая комбинация						По технике исполнения
	Акробатические упражнения						По технике исполнения
	Упражнения на брусьях						По технике исполнения
	Упражнения на перекладине						По технике исполнения
	Лазание по канату						По технике исполнения
8	Легкая атлетика						
	Прыжки в высоту	120	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.7
	Бег 30м	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
	Метание мяча 150г с разбега	37	32	28	29	25	20
	Бег 2000м	9.30	10.00	10.30	11.30	12.00	12.30
	Прыжки через скакалку за 25 сек	56	54	52	62	60	58
	Бег 500 м	1.40	1.55	2.20	2.05	2.20	2.55
	Бег 1000 м	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
	Челночный бег 3x10	8.0	8.6	9.1	8.6	9.2	9.7
	Прыжок в длину с места	210	180	160	190	160	150
	6-минутный бег	1450	1200-1300	1050	1250	1000-1150	850
	Подтягивание	9	6	2	22	18	12
	Поднимание туловища за 1 мин	48	43	38	38	33	25
	Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25	25	23	20
	Наклон вперед из положения стоя	ладонями	кулаками	пальцами	ладонями	кулаками	пальцами
	Лыжные гонки: 1 км	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
	2 км	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
	3 км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30

5 км	Без учета времени					
Лыжные ходы:						
ПДХ	По технике исполнения					
ОДХ	По технике исполнения					
ОБХ	По технике исполнения					
ОДКХ	По технике исполнения					
Подъем «елочкой»	По технике исполнения					
Спуск в основной стойке	По технике исполнения					
Торможение «плугом»	По технике исполнения					
Поворот на месте махом	По технике исполнения					
Подъем скользящим шагом	По технике исполнения					
Гимнастика						
Опорный прыжок	По технике исполнения					
Акробатическая комбинация	По технике исполнения					
Акробатические упражнения	По технике исполнения					
Упражнения на брусьях	По технике исполнения					
Упражнения на перекладине	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					
9	Легкая атлетика					
Прыжки в высоту	130	120	110	115	110	100
Бег 60м с низкого старта	8.7	9.7	10.0	9.9	10.6	10.9
Бег 30м	4.8	5.3	5.6	5.2	5.8	6.0
Метание мяча 150г с разбега	40	35	31	26	23	20
Бег 2000м	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
Прыжки через скакалку за 25 сек	58	56	54	66	64	62
Бег 1000 м	3.40	4.10	4.30	4.10	4.40	5.10
Челночный бег 3x10	7.7	8.4-8.0	8.6	8.5	9.3-8.8	9.7
Бег 1500 м (м.с)	7.30	8.00	8.30	8.20	9.00	9.45
Прыжок в длину с места	220	190	175	185	165	155
6-минутный бег	1500	1250-1350	1100	1300	1050-1200	900
Подтягивание	10	8	3	16	13	5
Поднимание туловища за 1 мин	50	45	40	40	35	26

Поднимание туловища за 30 сек	33	30	27	30	27	24
Наклон вперед из положения стоя	ладонями	кулаками	пальцами	ладонями	кулаками	пальцами
Бег 500 м	1.35	2.05	2.25	2.05	2.20	2.55
Лыжные гонки: 1 км	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
2 км	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
3 км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
5 км	26.00	27.15	28.00	Без учета времени		
Лыжные ходы:	По технике исполнения					
ПДХ	По технике исполнения					
ОДХ	По технике исполнения					
ОБХ	По технике исполнения					
ОДКХ	По технике исполнения					
Подъем «елочкой»	По технике исполнения					
Спуск в основной стойке	По технике исполнения					
Торможение «шлугом»	По технике исполнения					
Поворот на месте махом	По технике исполнения					
Подъем скользящим шагом	По технике исполнения					
Гимнастика						
Опорный прыжок	По технике исполнения					
Акробатическая комбинация	По технике исполнения					
Акробатические упражнения	По технике исполнения					
Упражнения на брусьях	По технике исполнения					
Упражнения на перекладине	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

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).

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.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5 класс», А.П.Матвеев (М.:Просвещение, 2013);

«Физическая культура. 6 – 7 классы», А.П.Матвеев (М.:Просвещение, 2014);

«Физическая культура. 8 – 9 классы», А.П.Матвеев. (М.:Просвещение, 2015)

5 – 7 КЛАССЫ 2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ, ВСЕГО 210

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

<p>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</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>Физическая культура человека.</p>	<p>Познай себя. Росто-весовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>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>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Тематическое планирование Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение.</p>	<p>Характеристика видов деятельности учащихся. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск</p>

	<p>Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>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>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</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>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи притравмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки.</p>		
<p>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</p>		
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Лёгкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. 5 класс. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>Овладение техникой длительного бега. 5 класс. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. 7 класс. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину. 5 класс. Прыжки в длину с места. 6 класс. Прыжки в длину с места. 7 класс. Прыжки в длину с места.</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 прыжка в высоту 5 класс. Прыжки в высоту с 3 — 5 шагов разбега. 6 класс. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7 класс. 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>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>5 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>6 класс. 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 (1х1 м) с расстояния 8 – 10 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>5-7 классы. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>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</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>

	атлетикой.	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	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.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике.
ГИМНАСТИКА		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приёмы.	Освоение строевых упражнений 5 класс. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении 6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с гантелями (1 — 3 кг), палками. Девочки: с обручами, скакалками, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	Освоение и совершенствование висов и упоров. 5 класс. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 6 класс. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. 7 класс. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Опорные прыжки.	Освоение опорных прыжков. 5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см). 6 класс. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см). 7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота (100 — 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений. 5 класс. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то	Используют гимнастические и

способностей	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. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой Выносливости.	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	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.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	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

<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>5 — 6 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча.</p>	<p>5 — 6 классы. 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). 7 класс. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	<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>5 – 6 классы. 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. 7 класс. 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>
<p>Освоение техники бросков мяча.</p>	<p>5 – 6 классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

	сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м. 7 класс. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.	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.	5 — 6 классы. Вырывание и выбивание мяча. 7 класс. Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	5 — 6 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс. Дальнейшее обучение технике движений.	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.	5 — 6 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс. Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры.	5 — 6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	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.	5 — 6 классы. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс. Игра по правилам мини баскетбола.	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

	Дальнейшее обучение технике движений	открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
ВОЛЕЙБОЛ		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс. Игра по упрощённым правилам мини волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6 — 7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	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
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)	5 - 7 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 — 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи.	5 класс. Нижняя пряма подача с расстояния 3 – 6 м от сетки. 6 – 7 классы то же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

		правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара.	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.	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.	5 класс. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6 — 7 классы. 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	5 класс. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. 6 — 7 классы. 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	5 — 7 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.

	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	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места.	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.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (лыжные гонки).		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
Освоение техники лыжных ходов.	<p>5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p>6 класс. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p>Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p> <p>7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Знания.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

	одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
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		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Сила. 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.
	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности	Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем

и бережному отношению к природе (экологические требования)	равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 КЛАССЫ 2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ, ВСЕГО 138 ЧАСОВ

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

<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания</p>

	типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные победители и участники).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи Российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о	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.

	московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи 2014 года.	
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады». «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
БАСКЕТБОЛ		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения	8 класс. Дальнейшее закрепление техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов,

мячом и развитие координационных способностей	владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс. Совершенствование техники	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс. Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
ВОЛЕЙБОЛ		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач 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

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>8 класс. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p>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>8 класс. Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс. Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>8 класс. Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс. Совершенствование выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>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 действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>8 класс. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</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 прямого нападающего удара</p>	<p>8 класс. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах</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>

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию изучаемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию изучаемой спортивной игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

ГИМНАСТИКА

Освоение строевых упражнений	8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, 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.		Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс. Мальчики: из виса на на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь (упор верхом); подъем переворотом; подъем махом назад в сед ноги врозь. 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. 9 класс. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперёд в сед ноги врозь, кувырок вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. 9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных	Совершенствование координационных	Используют гимнастические и акробатические упражнения для	

способностей	способностей	развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических 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	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	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс. Низкий старт до 30 м. 9 класс. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	8 класс. Прыжки в длину с места. 9 класс. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые

		упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту	8 класс. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9 класс. Совершенствование техники прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	8 класс. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). 9 класс. 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).	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей	8 класс. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс. Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений,	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.

	направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)		
Освоение техники лыжных ходов	8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». 9 класс. Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую Подготовленность.	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. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. 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.	Характеристика видов деятельности учащихся. Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Составляют комплекс упражнений для общей разминки. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
После тренировки	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки
Ваш домашний стадион	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
Рефераты и итоговые работы		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

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.