

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 1 с.Зольное городского округа Жигулёвск Самарской области  
(ГБОУ СОШ № 1)

445362, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, село Зольное, ул.  
Первомайская, 2А, тел./факс 8(84862) 68488  
E-mail ОУ: [school1\\_zhg@mail.ru](mailto:school1_zhg@mail.ru)



C=RU, OU=директор,  
O=ГБОУ СОШ №1,  
CN=Федорова Н.Н.,  
E=school1\_zhg@samara.e  
du.ru  
00a2069b8dd2b6c7cc  
2022.09.01 15:38:44+04'00'

Рассмотрено:

На заседании МС

Протокол №\_\_1\_\_

\_\_\_\_\_

«\_30\_»\_08\_2019\_г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

Л.П.Лукьянова

«\_30\_»\_08\_2019\_г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ №1

Н.Н.Федорова

от «\_30\_»\_08\_2019\_г.

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**ФГОС**  
**5 – 9 классы**

Разработал: Овчинко М.М.,  
учитель физической культуры

Жигулевск 2019 г.

**Содержание:**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	6
3. Тематическое планирование предмета.....	48

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»:**

#### **Выпускник научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических*

*качеств по результатам мониторинга;*

- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**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,
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий,
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической*

*подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### ***Физическое совершенствование***

#### **Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**2. Содержание учебного предмета.**

**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**

*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.

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».

### **Физическая культура человека**

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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.

Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.

Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.

Составляют личный план физического самовоспитания.

Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.

### **Режим дня и его основное содержание.**

#### **Всестороннее и гармоничное физическое развитие.**

*Здоровье и здоровый образ жизни.*

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных 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

Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.

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.

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

#### **Самонаблюдение и самоконтроль.**

*Самоконтроль*

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.

Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.



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

*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 при травмах.

В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки**

#### **Лёгкая атлетика**

#### **Беговые упражнения**

*Овладение техникой спринтерского бега*

#### **5класс**

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.

#### **6класс**

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.

#### **7класс**

Высокий старт от 30 до 40 м.

Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60

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

*Овладение техникой длительного бега*

#### **5класс**

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

### **6класс**

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

### **7 класс**

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

### **Прыжковые упражнения**

*Овладение техникой прыжка в длину.*

### **5класс**

Прыжки в длину с места.

### **6класс**

Прыжки в длину с места.

### **7класс**

Прыжки в длину с места.

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

*Овладение техникой прыжка в высоту*

### **5класс**

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

### **6класс**

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

### **7класс**

Процесс совершенствования прыжков в высоту

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

### **Метание малого мяча**

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*

#### **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 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из 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.

#### **6 класс**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока<sup>1</sup> от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

#### **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 (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

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 выносливости**

##### **5—7 классы**

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Применяют разученные упражнения для развития выносливости

#### **Развитие скоростно-силовых способностей**

##### **5—7 классы**

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

#### **Развитие скоростных способностей**

##### **5—7 классы**

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

#### **Знания о физической культуре**

##### **5—7 классы**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

## **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 5—7 классы**

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

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**

#### **5—7 классы**

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

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

Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

### **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*

### **5класс**

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.

### **6класс**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

### **7класс**

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.

### **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)**

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*

### **5—7 классы**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

### **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*

### **5—7 классы**

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

### **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях**

*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 виса лёжа.

### **6класс**

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.

### **7класс**

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении 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*

### **5класс**

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

### **6класс**

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

### **7класс**

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.

### **6класс**

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

### **7класс**

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 способностей**

### **5—7 классы**

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

Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

### **Развитие силовых способностей и силовой выносливости**

#### **5—7 классы**

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

### **Развитие скоростно-силовых способностей**

#### **5—7 классы**

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

### **Развитие гибкости**

#### **5—7 классы**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Используют данные упражнения для развития гибкости.

### **Знания о физической культуре**

#### **5—7 классы**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Раскрывают значение гимнастических 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**

#### **5—7 классы**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с



использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

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

## **Баскетбол**

### **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**

##### **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.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

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**

##### **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 противника.

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**

#### **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.

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**

#### **5—6 классы**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без 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 ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м

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**

#### **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 техники перемещений и владения мячом.

#### **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. Дальнейшее обучение технике движений.

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.

## **Волейбол**

### **Краткая характеристика вида спорта.**

### **Требования к технике безопасности**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.

## **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**

### **5—7 классы**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Описывают технику изучаемых игровых 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**

### **5 — 7 классы**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. 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.

### **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**

#### **5—7 классы**

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**

### **5—7 классы**

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 прямая подача мяча 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**

#### **5—7 классы**

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**

#### **5—7 классы**

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 (6:0).

### **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**

### **5—7 классы**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

### **Овладение организаторскими умениями**

#### **5—7 классы**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

### **Футбол**

#### **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.

#### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**

#### **5 класс**

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).

#### **6—7 классы**

Дальнейшее закрепление техники.



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

### **Освоение ударов по мячу и остановок мяча**

#### **5 класс**

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

#### **6—7 классы**

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Описывают технику изучаемых игровых 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 ударов по воротам**

#### **5 класс**

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

#### **6—7 классы**

Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

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

### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**

#### **5—7 классы**

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**

### **5—7 классы**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

### **Освоение тактики игры**

### **5—6 классы**

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.

### **7 класс**

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**

### **5-6 классы**

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **7 класс**

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.

### **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.

Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.

### **Освоение техники лыжных ходов**

#### **5 класс**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

#### **6 класс**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

#### **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.

Описывают технику изучаемых 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**

#### **5-7 классы**

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. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. 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.

### **Овладение организаторскими способностями**

Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований.

Правила соревнований, правила судейства.

Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

### **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 выносливость по приведённым показателям.

### *Ловкость*

Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития  
локомоторной ловкости.

Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  
Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и  
физическую подготовленность*

### **8—9 классы**

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*

### **8—9 классы**

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.

### **8—9 классы**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.

*Психические процессы в обучении двигательным действиям*

### **8—9 классы**

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.

### **Самонаблюдение и самоконтроль**

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*

### **8—9 классы**

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.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

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

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

### **8—9 классы**

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.

Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.

**Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями**

### **8—9 классы**

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.

### **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах**

#### **8—9 классы**

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

### **Совершенствование физических способностей**

#### **8—9 классы**

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.

### **История возникновения и формирования физической культуры**

### **8—9 классы**

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

### **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)**

### **8—9 классы**

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.

### **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения**

*Олимпиады: странички истории*

### **8—9 классы**

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**

### **8—9 классы**

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**

#### **8—9 классы**

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**

#### **8—9 классы**

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**

#### **8—9 классы**

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 мячом и развитие координационных способностей**

### **8 класс**

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

### **9 класс**

Совершенствование техники.

Моделируют технику ' освоённых 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**

### **8 класс**

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

### **9 класс**

Совершенствование техники.

Моделируют технику освоённых 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).

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоённых игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой 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. 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.

## **Футбол**

### **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 ударов по мячу и остановок мяча**

#### **8 класс**

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

#### **9 класс**

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Закрепление техники ударов по мячу и остановок 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**

#### **8—9 классы**

Совершенствование техники ведения мяча.

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

### **Овладение техникой ударов по воротам**

#### **8—9 классы**

Совершенствование техники ударов по воротам.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**

#### **8—9 классы**

Совершенствование техники владения мячом.

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

### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**

#### **8—9 классы**

Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

### **Освоение тактики игры**

#### **8—9 классы**

Совершенствование тактики игры.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

#### **8—9 классы**

Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

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.

### **Волейбол**

## **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 мяч**

#### **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**

### **8 класс**

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

### **9 класс**

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

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.

**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)**

### **8 класс**

Давнейшее обучение технике движений.

### **9 класс**

Совершенствование координационных способностей.

Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

### **Развитие выносливости**

#### **8 класс**

Дальнейшее развитие выносливости.

#### **9 класс**

Совершенствование выносливости.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.

### **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**

#### **8—9 классы**

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

### **Освоение техники нижней прямой подачи**

#### **8 класс**

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

#### **9 класс**

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

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

### **Освоение техники прямого нападающего удара**

#### **8 класс**

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

#### **9 класс**

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

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

### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**

#### **8—9 классы**

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**

#### **8—9 классы**

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**

#### **8—9 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.

Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

### **Самостоятельные занятия**

#### **8—9 классы**

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.

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.

### **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**

##### **8—9 классы**

Совершенствование двигательных способностей.

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 подколенках через стойку на 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.

### **9 класс**

Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. 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 ПО 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 вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

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

#### **9 класс**

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.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

### **Развитие координационных способностей**

#### **8—9 классы**

Совершенствование кондиционных 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 способностей двигательных.

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.

### **Легкая атлетика**

#### **Овладение техникой спринтерского бега**

##### **8 класс**

Низкий старт до 30 м

- от 70 до 80 м

- до 70 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 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 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). 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.

### **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), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

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 объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

### **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 и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. 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.

### **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 четырёхшажный 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**

#### **8-9 классы**

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**

#### **8-9 классы**

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 лёгкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов и др.

Выбирают вид спорта.

Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Сдают нормативы Всероссийского комплекса «ГТО».

### **Тренировку начинаем с разминки**

#### **8-9 классы**

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

Составляют комплекс упражнений для общей разминки.

### **Повышайте физическую подготовленность**

#### **8-9 классы**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.

Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.

Лёгкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

### **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.

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	20
2.	Спортивные игры	20
3.	Гимнастика	12
4.	(ОФП)	16
	<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>