Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Ленинское Шабалинского района»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено** **на заседании ШМО»**Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Червяков Н.С.Протокол №1от25 августа 2021 г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дёмина Л.В.25 »августа 2021г. | **«Утверждено»**Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Предеина Т.И..Приказ № 91от 30 августа 2021 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 5-9 классов**

**на 2021-22 учебный год**

Составители: Клепцов В.В.,

 Вылегжанин В.Л.

**пгт Ленинское**

**Рабочая программа по физической культуре**

Рабочая учебная программа по физкультуре для 5-9 классов составлена на основании следующих нормативно­-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 года № 1/15

3. Рабочей программы воспитания КОГОБУ СШ с УИОП пгт Ленинское.

4. Примерной программы по физической культуре В.И.Ляха.

**Место предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 5-9 классах выделяется **340 ч**, по **68 ч в год**  (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности.68\*5

 Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Личностные результаты освоения курса "Физическая культура":

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом усто**йчивых познавательных интересов;**

## 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

## 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

## 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

## 8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

**Познавательные УУД**

* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

**Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

**Предметные результаты** изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

**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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

* 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;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Содержание предмета "Физическая культура"**

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, приобретается 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. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[[2]](#footnote-2) 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).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 классы

3 ч в неделю, всего 315 ч



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекррса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов****деятельности учащихся** |
|  | Раздел 1. Основы зн | аний |
| История физической куль-туры.**Олимпийсие игры древ-** ности. Возрождение Олим- пийских игр и олимпийско **го двшкения.**История зарождения олим- пийского движения в Рос- **сии. Олимпийское движе-** ние в России (CCCP).Выдающиеся достіикения **отечественных спортсменов** на Олимпийских играх.**Характеристика видов спор-** та, входящих в программу **Олимпийских игр.****Физическая культура в сов-**ременном обществе | *Страницы ucmopuu*Зарождение Олимпийских игр древ- ности. Исторические сведения о раз- витии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове- дения, известные участники и побе— дители).Роль Пьера де Кубертена в становле— нии и развитии Олимпийских игр современности.Цель и задачи современного олим- пийского движения.Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государ- стве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюцион- ной России.Наши соотечественники — олим- пийские чемпионы.Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | Раскрывают историю возникновения и форми— рования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль— туры, раскрывают содержание и правила сорев- нований.Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим— пийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнени— ями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.Анализируют положения Федерального закона«О физической культуре и спорте» |
| **Физическая культура** чело- века | *Познай себя*Росто-весовые показатели. | Регулярно контролируя длину своего тела, опре—деляют темпы своего роста. |

*Продолжение*

26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекуpca | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Индивидуальные комплек- сы адаптивной (лечебной) и корригирующей физичес- кой культуры.****Проведение самостоятель- ньіх занятий по коррекции осанки и телосложения** | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и под- держания правильной осанки с пред— метом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра— стного развития.Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно измеряк›т 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 управ— лении движениями и регуляции основными сис- темами организма.Составляют личный план физического самовос- питания.Выполняют упражнения для тренировки различ— ных групп мышц.Осмысливают, как занятия физическими упраж— нениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| **Режим дня и его основное**содержание.**Всестороннее и гармонич-**ное физическое развитие | *Здоровбе и зdороаь/й образ жизни* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.Основные правила для проведения самостоятельных занятий физически— ми упражнениями.Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.Режим труда и отдыха. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя- ют их взаимосвязь со здоровьем человека.Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.Определяют содержание и направленность физи- ческих упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и воз— можностей собственного организма. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вредные привычки. Допинг. Упражнения по профилактике утом- ления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной дея- тельности | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домаш- них условиях и приобретают спортивный инвен— тарь.Разучивают и выполняют комплексы упражне- ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдак›т основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зави- симости от характера мышечной деятельности.Выполняют основные правила организации рас-порядка дня.Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.Составляют и выполняют комплексы упражне- ний по профилактике утомления и перенапря- жения организма, повышению его работоспособ— ности в процессе трудовой и учебной деятельно-СТИ |
| **Оценка эффективности за- нятий физической культу-** рой.**Самонаблюдение** и само- контроль | *Самоконтроль*Субъективные и объективные пока- затели самочувствия.Измерение резервов организма и со- стояния здоровья с помощью функ— циональных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за- держкой дыхания.Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.Заполняют дневник самоконтроля |
| **Первая помощь и самопо- мощь во время занятий фи- зической культурой и** спор- том | *Первая пожощЬ* При *травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминка.Причины возникновения травм и по- вреждений 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 нало- жении повязок и жгутов, переноске пострадав- ших.Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды |

*Мродопжение*

28

|  |
| --- |
| Содержание Тематическое Характеристика видовкуpca планирование деятельности учащихся |
| Выбор обуви и формы одежды в за- висимости от времени года и погод- ных условий |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки |
| Лёгкая атлетика |
| Беговые упражнения | *Овладение техникой спринтерского**бега*5 классИстория 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 классВысокий 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 классВысокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.Бег на результат 60 м | Изучают историю лёгкой атлетика и напоминают имена вьщак›щихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж— нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение бего-вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще— ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со— блюдают правила безопасности |
| *Овладение техникой дпитепьного бега*5 классБег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м. | Описывают технику выполнения беговых упраж- нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняк›т характерные ошибки в процессе освоения.Применяк›т беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. класс

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м1. класс

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.Бег на 1500 м | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще- ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соб— людают правила безопасности |
| **Прыжковые упражнения** | *Овладение техникой прыжка в длину*1. класс

Прыжки в длину с 7-9 шагов раз— бега.1. класс

Прыжки в длину с 7-9 шагов раз- бега.1. класс

Прыжки в длину с 9-11 шагов раз- бега | Описывают технику выполнения прьокковых уп- ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля— ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви- тия 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 |
| *Оспадение техникой прыжка в высоту*1. класс

Прыжки в высоту с 3-5 шагов раз- бега.1. класс

Прыжки в высоту с 3-5 шагов раз— бега.1. класс

Процесс совершенствования прыж- ков в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп- ражнений, осваивают её самостоятельно, выяв— ляют и устраняют характерные ошибки в про- цессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви— тия 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 мапо- го мяча с цепь и на дальность*5 классМетание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, вы- являют и устраняют характерные ошибки в про— цессе освоения. |

***Продолжение***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и верти- кальную цель (1 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 гру- дью 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 присе- дания.1. класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан— ное расстояние, на дальность, в кори- дор 5-6 м, в горизонтальную и вер— тикальную цель (1 1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.1. класс

Метание теннисного мяча на даль- ность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 Х 1 м) с расстояния 10-12 м. | Демонстрируют вариативное выполнение мета— тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви— тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на даль- ность и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя гру- дью 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 |  |
| **Т°азвитие выносливости** | 5-7 классыKpocc до 15 мин, бег с препятствия— ми и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | Применяют разученные упражнения для разви-ТИЯ ВЫНОСЛИВОGТИ |
| Развитие скоростно-сило-вьтк способностей | 5-7 классыВсевозможные прыжки и многоско— ки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набив- ных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для разви- тия скоростно—силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо- собностей** | 5-7 классыЭстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускоре— нием, с максимальной скоростью | Применяк›т разученные упражнения для разви- тия скоростных способностей |
| **Знания о физической куль-**горе | 5-7 классыВлияние легкоатлетических упражне- ний на укрепление здоровья и основ— ные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; | Раскрывают значение легкоатлетических упраж- нений для укрепления здоровья и основных сис- тем организма и развития физических способ- ностей. Соблюдают технику безопасности. Осва- ивак›т упражнения для организации само— стоятельньіх тренировок. Раскрывают понятие |

*Продолжение*

32

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | правила соревнований в беге, прыж— ках и метаниях; разминка для выпол- нения легкоатлетических упражне- ний; представления о темпе, скорос- ти и объёме легкоатлетических уп- ражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, ко- ординационных способностей. Пра— вила техники безопасности при заня- тиях лёгкой атлетикой | техники выполнения легкоатлетических упраж— нений и правила соревнований |
| **Проведение самостоятель- ных занятий прикладной физической подготовкой** | 5-7 классыУпражнения и простейшие програм- мы развития выносливости, скорост-НО —СИЛОВЫХ, СКО]ЭОСТНЫХ И КООЈЭДИН£t—ционных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж— нений. Правила самоконтроля и ги- гиены | Раскрывают значение легкоатлетических упраж— нений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических спо- собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самос- тоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж- нений и правила соревнований |
| **Овладение организаторски-****ми умениями** | 5-7 классыИзмерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физичес— кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и конт- рольные тесты по лёгкой атлетике. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз- витие соответствующих физических способнос- тей. Измеряк›т результаты, помогак›т их оцени- вать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
|  |  |  |
| **Краткая характеристика**вида спорта**Требования к технике безо-****пасности** | История гимнастики.Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнас— тика. Аэробика. Спортивная акроба- тика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физичес— кими упражнениями. Техника выпол- нения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различак›т предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
| **Организующие команды и**приёмы | *Освоение строевых упражнений*1. класс

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе- нием и слиянием, по восемь в дви— жении.1. класс

Строевой шаг, размыкание и смыка- ние на месте.1. класс

Выполнение команд ‹Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»,‹Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Упражнения общеразвива- ющей направленности (без предметов) | *Освоение общеразвивающих упраж- нений без предметов на месте и в движении*5-7 классыСочетание различных положенийрук, ног, туловища.Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ногой, подскоками, при- седаниями, поворотами. Простые сВЯзки.Общеразвивающие упражнения в па— pax | Описывают технику общеразвивающих упражне- ний. Составляют комбинации из числа разучен- ных упражнений |
| Упражнения общеразвива- ющей направленности (с предметами) | *Освоение общеразвивающих упраж- нений с предметами*5-7 классыМальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).Девочки: с обручами, булавами,большим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне— ний с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | *Ocсoeнue и совершенствование висов и упоров*5 классМальчики: висы согнувшись и прос- нувшись; подтягивание в висе; под- нимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтяни—вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис— ла разученных упражнений |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. класс

Мальчики: махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в yпop; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок пово- ротом.Девочки: наскок прыжком в yпop на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.1. класс

Мальчики: подъём переворотом в yпop толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь |  |
| **Опорные прыжки** | ***Освоение*** *опорные* ***nf9OfЖKO8***1. класс

Вскок в yпop присев; соскок прог- нувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).1. класс

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).1. класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (ко- зёл в ширину, высота 100-115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) | Описывают технику данных упражнений и сос- тавляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Акробатические упражне- ния и комбинации** | ***Ocсoeнue*** *акробатических* ***упражне-****ния*5 классКувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. | Описывают технику акробатических упражне- ний. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |

***Продолжение***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | 1. класс

Два кувырка вперёд слитно; ‹мост» из положения стоя с помощью.1. класс

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с сог— нутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушпа— гат |  |
| **Развитие координационных**способностей | 5-7 классыОбщеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим- настическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гим- настическом козле и коне. Акробати- ческие упражнения. Прыжки с пру- жинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических уп- ражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа- ционных способностей |
| **Развитие силовых способ-** ностеі и снловой выносли- вости | 5-7 классыЛазанье по канату, шесту, гимнасти- ческой лестнице. Подтягивания, уп- ражнения в висах и yпopax, с ганте— лями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |



|  |
| --- |
|  |
| **Развитие скоростно-сило- вых способностей** | 5-7 классыОпорные прыжки, прыжки со ска- калкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | 5-7 классыОбщеразвивающие упражнения с по— вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне- ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль-**туре | 5-7 классыЗначение гимнастических упражне— ний для сохранения правильной осанки, развития силовых способ— ностей и гибкости; страховка и по- мощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполне- ния гимнастических упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражне- ний для сохранения правильной осанки, разви— тия физических способностей.Оказывают страховку и помощь во время заня— тий, соблюдают технику безопасности.Применяют упражнения для организации самос- тоятельных тренировок |
| **Проведение самостоятель- ных занятий прикладной физической подготовкой** | 5-7 классыУпражнения и простейшие програм- мы по развитию силовых, координа- ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акро- батические, с использованием гим— настических снарядов. Правила само- контроля. Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоя— тельных занятиях при решении задач физичес- кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во времяЭТИХ 3 fHЯTИЙ |
| **Овладение организаторски- ми умениями** | 5-7 классыПомощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанно— | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз- витие соответствующих физических способно— |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | стей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помо- щью учителя простейшт комбинаций упражнений. Правила соревнований | стей. Выполняют обязанности командира отде— ления. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
|  | **Баскетбол** |  |
| **Краткая характеристика ви-**да спорта.**Требования к технике без- опасности** | История баскетбола. Основные пра- вила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают име- на вьщающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в бас- кетбол |
| **Овладение техникой пере- движений, остановок, пово-** ротов и стоек | 5-6 классыСтойки игрока. Перемещения в стой- ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.Поворотьl без мяча и с мячом. Комби— нации из освоенных элементов техники передвюкений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).7 классДальнейшее обучение технике двівкений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя 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 классыЛовля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротив- ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).7 классДальнейшее обучение технике двівкений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со- противлением защитника |  |
| **Освоение техники ведения**мяча | 5-6 классыВедение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле- ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника веду- щей и неведущей рукой.7 классДальнейшее обучение технике движе— НИй.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле- ния движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защит- ника | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой брос-**ков мяча | 5-6 классыБроски одной и двумя руками с мес- та и в движении (после ведения, пос— ле ловли) без сопротивления защит- ника.Максимальное расстояние до корзи- ны — 3,60 м.7 классДальнейшее обучение технике движе- НИй.Броски одной и двумя руками с мес- та и в движении (после ведения, пос— ле ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до кор- зины — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

*Продолжение*



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | Характеристика видов**деятельности учащихся** |
| **Освоение индивидуальной**техники защиты | 5-6 классыВырывание и выбивание мяча. 7 классПерехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла- дения мячом и развитие координационных способ- ностей | 5-6 классыКомбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.7 классДальнейшее обучение технике движе- ний | Моделируют технику освоенных игровых дей— ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координацион-** ных способностей | 5-6 классыКомбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.7 классДальнейшее обучение технике движе— ний | Моделируют технику освоенных игровых дей— ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | 5-6 классыТактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».7 классДальнейшее обучение технике движе— ний. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактика игровых дей— ствий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых дей- ствий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Позиционное нападение (5:0) с изме- нением позиций. Нападение быст— рым прорывом (2:1) |  |
| **Овладение игрой и ком- плексное развитие психо- моторных способностей** | 5-6 классыИгра по упрощённым правилам мини—баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3.7 классИгра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движе— ний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят— ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня— тий на открытом воздухе, используют игру в бас- кетбол как средство активного отдыха |
|  | Волейбол |  |
| **Краткая характеристика**вида спорта.**Требования к технике без- опасности** | История волейбола. Основные пра- вила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают име- на выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в волей— бол |
| Овладение техникой пере- **двшкений, остановок, пово-** ротов и стоек | 5-7 классыСтойки игрока. Перемещения в стой- ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Комбинации из освоенных элемен— тов техники передвижений (переме- щения в стойке, остановки, ускоре- ния) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя 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 классыПередача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе— рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическоепланирование | Характеристика видовдеятельности учащихся |
| Овладение игрой и ком- плексное развитие психо- моторньіх способностей | 5 классИгра по упрощённым правилам ми—ни-волейбола.Игры и игровые задания с ограни— ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.6-7 классыПроцесс совершенствования психо- моторных способностей.Дальнейшее обучение технике движе- ний и продолжение развития психо— моторных 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 заня— тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координационных способностей (ориентиро- вание в пространстве, быс- трота реакций и перест- роение двигательных дей- ствий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 5-7 классыУпражнения по овладению и совер- шенствованию в технике перемеще— ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без веде- ния мяча и др.; метания в цель раз- личными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые таюке 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 классыЭстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусто- ронние 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 ско- ростно-силовых способнос-** тей | 5-7 классыБег с ускорением, изменением нап— равления, темпа, ритма, из различ- ных 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. Игро- вые 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 впе- рёд. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| **Освоение техники ншкней**прлмой подачи | 5 классНижняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки6-7 классыТо же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя 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 классыПрямой нападающий удар после под- брасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё— мов и действий, соблюдают правила безопас-НОСТИ |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gодержание курса | Тематическоепланирование | **Характеристика видов****деятельности учащихся** |
| **Закрепление** техники вла- **дения мячом и развитие координационных способ-** ностей | 5-7 классыКомбинации из освоенных элемен— тов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление** техники пере- **мещений, владения мячом и развитие координацион- ных способностей** | 5 классКомбинации из освоенных элемен- тов техники перемещений и владе- ния мячом.6-7 классыДальнейшее закрепление техники и продолжение развития координа- ционных способностей | Моделируют технику освоенных игровых дей— ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 5 классТактика свободного нападения. По— зиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).6-7 классыЗакрепление тактика свободного нападения.Позиционное нападение с изменени— ем позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактика игровых дей— ствий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых дей— ствий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Знания о спортивной игре | 5-7 классыТерминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде— ния мяча или броска; тактика напа- дений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). | Овладевают терминологией, относящейся к изб— ранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются прави- лами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведе— ние игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  |
| **Самостоятельные занятия прикладной физической под-** *гожвкоп* | 5-7 классыУпражнения по совершенствованиіо координационных, скоростно-сило- вьіх, силовьт способностей и вынос- ливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических при— ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игро- вые задания, приближённые к содер— жанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, техни- ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на- грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски-****ми умениями** | 5-7 классыОрганизация и проведение подвиж— ных игр и игровых заданий, прибли- жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек- тование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные заня- тия по подвижным играм и игровым упражнени— ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп— лектовании команды, подготовке мест проведе- ния игры |
|  | Гацдбол |  |
| **Краткая характеристика**вида спорта.Требования к технике без-опасности | История гандбола. Основные прави- ла игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов**ОЛИМПИЙСКИХ ЧeMПИOHOB.**Овладевают основными приёмами игры в ганд-бол |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Овладение техникой** пере- **движений, остановок, пово-** ротов и стоек | 5 классСтойки игрока. Перемещения в стой- ке приставными шагами боком и спи- ной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6-7 классыДальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя 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 классЛовля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив— ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).6-7 классыЛовля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техипн веденнл**мяча | 5 классВедение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движе- нии по прямой, с изменением нап- равления движения и скорости веде- ния без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.6-7 классыДальнейшее закрепление техники веде- ния мяча. Ведение мяча в двюкении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | по прямой, с изменением направле- ния движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защит- ника ведущей и неведущей рукой |  |
| **Овладение техникой брос-**ков мяча | 5 классБросок мяча сверху в опорном поло— жении и в прыжке.6-7 классыБроски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя 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 классыВырывание и выбивание мяча. Бло— кирование броска.7 классПерехват мяча. Игра вратаря | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техни- ки перемещений, владения мячом и развитие кондици- онных и координационных способностей** | 5-6 классыКомбинация из освоенных элементов техники перемещений и владенияМЯЧОМ.7 классДальнейшее закрепление техники | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 5-6 классыТактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене- ния позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».7 классПозиционное нападение с изменени— ем позиций.Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых дей— ствий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых дей— ствий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |

*Мродопжение*

48

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gодержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Овладение игрой и ком- плексное развитие психо- моторньіх способностей** | 5-6 классыИгра по упрощённым правилам мини-гандбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3.7 классИгра по правилам мини-гандбола | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят- ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня- тий на открытом воздухе, используют игру в руч— ной мяч, как средство активного отдыха |
|  |  |  |
| **Краткая характеристика ви-**да спорта**Требования к технике без- опасности** | 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 фугбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| **Овладение техникой пере- двткений,** остановок, пово- ротов и стоек | 5 классСтойки игрока. Перемещения в стой— ке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).6-7 классыДальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя 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 классВедение мяча по прямой с изменени- ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитни- ка ведущей и неведущей ногой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 6-7 классыДальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени- ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлени— ем защитника ведущей и неведущей ногой |  |
| **Овладение техникой** ударов по воротам | 5 классУдары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) попа- дания мячом в цель.6-7 классыПродолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла- дения мячом и развитие координационных** способ- ностей | 5-7 классыКомбинации из освоенных элемен- тов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникак›щих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере- мещений,** владения **мячом и развитие координацион- нъіх способностей** | 5-7 классыКомбинации из освоенных элемен— тов техники перемещений и владе- ниЯ мячОм | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 5-6 классыТактика свободного нападения. Позиционные нападения без измене- ния позиций игроков.Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.7 классПозиционные нападения с измене— нием позиций игроков.Дальнейшее закрепление приёмов тактики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых дей— ствий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых дей— ствий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |

*Мродопжение*



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Овладение игрой и ком- плексное развитие психо- моторных способностей** | 5-6 классыИгра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3.7 классДальнейшее закрепление техники | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо— циями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использ уют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня— тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
|  | Лытная подготовка (лытны | е гонки) |
| Краткая характеристика ви- да спорта.Требования к технике безо-**пасности** | 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 | 1. класс

Попеременный двухшажный и одно- временный бесшажный ходы. Подъ— ём «полуёлочкой». Торможение ‹плу- гом». Повороты переступанием. Пe— редвижение на лыжах 3 км.1. класс

Одновременный двухшажный и бес- шажный ходы. Подъём «ёлочкой» | Описывают технику изучаемьп лыжньт ходов, осваивают m самостоятельно, вы гвляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни— ками в процессе совместного освоения техники лыжньт ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло— вий, возникающих в процессе прохождения дис- танций.Осуществляют лыжные прогулки в оздорови- тельных целях и для повышения функциональ- ных возможностей |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Торможение и поворот упором. Про- хождение дистанции 3,5 км. Игры:«Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и Р7 классОдновременный одношажный ход. Подъём в ropy 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. |  |
| **Знання** | 5-7 классыПравила самостоятельного выполне- ния упражнений и домашних зада- ний. Значение занятий лыжным спор- том для поддержания работоспособ- ности. Видьl лыжного спорта. При- менение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимак›щегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и трав- мах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ- ма и развития физических способностей. Соб— людают технику безопасности. Раскрывают по- нятие техники выполнения лыжных ходов и пра- вила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подго— товки. Осуществляют самоконтроль за физичес- кой нагрузкой во время этих занятий. Применя— ют правила оказания помощи при обморожени- ях и травмах |
|  | Плавание |  |
| **Краткая характеристика**вида спорта**Требования к технике безо- пасности** | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здо- ровья, закаливания.Упражнения для изучения техники плавания.Правила техники безопасности | Запоминак›т имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдак›т требования и правила, чтобы избе- жать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражне— ния и тесты |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов****деятельности учащихся** |
| **Освоение техники плавания** | 5-7 классыСпециальные плавательные упражне— ния для изучения кроля на груди, спине, брасса.Старты. Повороты. Ныряние ногамиИ FOЛOBОЙ | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют плавательные упражнения для разви- тия соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражне- ний, соблюдак›т правила безопасности |
| **Развитие выносливости** | 5-7 классыПовторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви—ТИЯ ВЫНОСЛИВОІ2ТИ |
| **Развитие координационных**способностей | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, тулови— ща, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви- тия координационных способностей |
| **Знання** | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитиеВЫНОСЛИВОСТИ, КОО]ЭДИН£tЦИОННЫХспособностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении заня- тий плаванием. Личная и обществен— ная гигиена. Самоконтроль | Раскрывают значение плавательньт упражнений для укрепления здоровья и основных систем орга- низма и развития физически способностей.Соблюдают технику безопасности.Применяют разученные упражнения для органи— зации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных уп- ражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
|  |



|  |
| --- |
|  |
| **Самостоятельные занятия** Упражнения по совершенствованиютехники плавания и развитие двига- тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физичес- кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски- Помощь в подготовке места проведе— ми **способностями** ния занятий, инвентаря, в организа-ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су- действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблю— дают правила соревнований |
| **Рефераты и итоговые работы** | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб— нике.В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые рабо— ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
| **Раздел 3. Развитие двигательны** | **х способностей** |
| Способы двигательной (физ- культурной) деятельности.Выбор упражнений и сос- тавление индивидуальных **комплексов для утренней зарядки, физкультминуток** и физкультпауз (подвижных‘e e e^) | *Основные двигатепьньfе способности* Пять основных двигательных способ— ностей: гибкость, сила, быстрота, | Выполняют специально подобранные самостоя- тельные контрольные упражнения |
| *Гибкость*Упражнения для рук и плечевого пояса.Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедрен- ных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показа- телям |
| *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 показа- телям |

*Мродопжение*



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способнос— тей).Упражнения, одновременно развива- ющие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведённым показателям |
| *Выносливость*Упражнения для развития выносли-ВОGТИ | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| *Ловкость*Упражнения для развития двигатель- ной ловкости.Упражнения для развития локомо- торной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свок› ловкость по приведённым показателям |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо- пасности и бережному от- ношению к природе (эколо- гические требования)** | *Туризм*История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организа- ция привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при трав— мах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе- шем походе под руководством преподавателя.Объясняют важность бережного отношения к при- роде. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске постра— давших.Совершают туристские походы в оздоровитель— ных целях |

##### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАННРОВАНИЕ

8—9 классы

3 ч в неделю, всего 210 ч



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | Раздел 1. Что вам над | о знать |
| **Физическое развитие чело-**века | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовпенность*8-9 классыХарактеристика возрастных и поло- вых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физи— ческого развития при осуществлении физкуль- турно-оздоровительной и спортивно-оздорови- тельной деятельности |
| *Ропь опорно -двигатепьного annapa- та в выполнении физических упражнений*8-9 классыОпорно—двигательный аппарат и мы— шечная система, их роль в осущест- влении двигательных актов. Правиль— ная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства форми- рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нару- шений осанки, подбирают и выполняют упраж- нения по профилактике её нарушения и коррек- ции |
| *Значение нервной системьf в управ- лении движениями и регупяции cuc- тем организма* | Раскрывак›т значение нервной системы в управ— лении движениями и в регуляции основных сис- тем организма |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов****деятельности учащихся** |
|  | 8—9 классыЗначение нервной системы в управ- лении движениями и регуляции сис- тем дыхания, кровообращения и энергообеспечения |  |
| *Психические процессы в обучении двигатепьным действиям*8-9 классыПсихологические предпосьшки овла- дения движениями. Участие в двига- тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| **Самонаблюдение** и само-**контроль** | *Самоконтроль при занятиях физи- ческими упражнениями*8-9 классыРегулярное наблк›дение физкультур— ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической на— грузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащего— ся, куда наносят показатели своей физической подготовленности, физического развития, планы проведения самостоятельных занятий физиче— скими упражнениями |
| **Оценка эффективности за- нятий физкультурно-оздо- ровительной деятельностью** | Огьоаь/ *Обучения и самообучения двигатепьным дейстсиям*8-9 классыПедагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Дви- | Раскрывак›т основы обучения технике двигатель- ньіх действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.Обосновывают уровень освоенности новых дви- гательньіх действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка техники движений, **способы выявления и уст- ранения ошибок в** техни- **ке выполнения упражнений (технических ошибок)** | гательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появле- ния ошибок и способы их устране- ния |  |
| **Личная гигиена в** процессе **занятий физическими уп- ражнениями** | 8-9 классыОбщие гигиенические правила, ре— жим дня, утренняя зарядка и её вли- яние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом— ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организ- ма, правила безопасности и гигиени— ческие требования во время закали- вающих процедур. Восстановитель— ный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и прави— ла выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здо- ровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.Определяют назначение физкультурно-оздорови- тельных занятий, их роль и значение в режиме дня.Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкуль- турно-оздоровительных занятий.Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.Характеризуют основные приёмы массажа, про- водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют- ся правилами проведения банных процедур |
| **Предупреждение травма- тизма и оказание первой помощи при травмах и** ушибах | 8—9 классыПричины возникновения травм и повреждений при занятиях физичес— кой культурой и спортом. Характе- ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу- рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах |



*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Совершенствование физи- ческих способностей** | 8-9 классыФизическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и коор- динационных) способностей. Основ- ные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма |
| **Адаптивная физическая куль-**тура | 8-9 классыАдаптивная физическая культура как система занятий физическими уп— ражнениями по укреплению и сохра- нению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утом— ления | Обосновывают целесообразность развития адап— тивной физической культуры в обществе, раск- рывают содержание и направленность занятий. Применяют комплексы упражнений лечебной физической культуры в зависимости от индиви- дуальных отклонений в типах осанки, при нару- шении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости |
| **Профессионально-приклад- ная физическая подготовка** | 8-9 классыПрикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея- тельности, всестороннего и гармо- ничного физического совершенство— вание | Определяют задачи и содержание профессио— нально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| **История возникновения и формирования физической** культуры | 8—9 классыПоявление первых примитивных игр и физических упражнений. Физичес- кая культура в разные обществен- но—экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийс- ких игр древности. Исторические све— дения о развитии древних Олимпийс- ких игр (виды состязаний, правила их | Раскрывают историю возникновения и форми- рования физической культуры.Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований |

65

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | проведения, известные участники ипобедители) |  |
| **Физическая культура и олимпийское движение в Poccmi (CCCP)** | 8-9 классыОлимпийское движение в дореволю- ционной России, роль А.Д. Бутовс— кого в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсме- нов на Олимпийских играх. Основ- ные этапы развития олимпийского движения в России (CCCP). Вьщаю— щиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывак›т причины возникновения олимпий— ского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутов— ского в этом процессе. Объясняют и доказыва- ют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе-** ния | OлffЖПffffЙb/: *странички ucmopuu*8-9 классыЛетние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх- кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийскт игр.Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы ‹Знаменитый отечест— венный (иностранный) победитель Олимпиады»,«Удачное выступление отечественных спортсме— нов на одной из Олимпиад», ‹Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| Раздел **2. Базовые виды спорта школьной программы** |
| Баскетбол |
| **Овладение техникой пере-** 8—9 классы Описывают технику изучаемых игровых приёмов **движений, остановок, пово-** Дальнейшее закрепление техники и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ротов и стоек передвижений, остановок, поворотов ляя и устраняя типичные ошибки.и стоек Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| Освоение ловли и передачмяча | 8-9 классыДальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведениямяча | 8—9 классыДальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой брос-**ков мяча | 8-9 классыДальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | 1. класс

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перех— вата.1. класс

Совершенствование техники вырыва- ния и выбивания мяча, перехвата | Описывак›т технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  |

61

|  |
| --- |
|  |
| **Закрепление техники вла- дения мячом и развитие координационных способ-** ностей | 1. класс

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие коорди- национных способностей.1. класс

Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере- **мещений, владения мячом и развитие координацион- ньтк слособхостей** | 1. класс

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и раз- витие координационных способнос— тей.1. класс

Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 8-9 классыДальнейшее 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 дей- ствий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых дей- ствий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком- плексное развитие психо- моторньіх способностей** | 8-9 классыИгра по упрощённым правилам бас- кетбола.Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относят— ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро- вые действия баскетбола для комплексного раз— вития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня- тий на открытом воздухе, используют игру в бас— кетбол как средство активного отдыха |

*Мродопжение*

62

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | **Уандбол** |  |
| Овладение техникой пере- **движений, остановок, пово-** ротов и стоек | 8-9 классыСовершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв— ляя 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 классыСовершенствование техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв— ляя 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 классыСовершенствование техники движе— ний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв— ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой** брос- ков мяча | 8 классСовершенствование техники бросков мяча.Семиметровый штрафной бросок. 9 классСовершенствование техники бросков мяча.Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самосто— ятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | 8-9 классыСовершенствование индивидуальной техники защиты | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техни- ки перемещений, владения мячом и развитие кондици- онньіх и координационных способностей** | 8-9 классыСовершенствование техники переме- щений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых дей— ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение такгики игры | 1. класс

Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи— те через «заслон».1. класс

Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитни— ком. Взаимодействие трёх игроков | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых дей- ствий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых дей— ствий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком- плексное развитие психо- моторньіх способностей** | 8 классИгра по упрощённым правилам ганд- бола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. 9 классИгра по упрощённым правилам ганд-бола.Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство ИгрЫ.Выполняют правила игры, уважительно относят- ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро— вые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня- тий на открытом воздухе, используют игру в руч- ной мяч как средство активного отдыха |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gодержаниекурса | Тематическое**планирование** | Характеристика видов**деятельности учащихся** |
|  |  |  |
| **Овладение техникой пере- движений, остановок, пово-** ротов и стоек | 8-9 классыСовершенствование техники пере- движений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивак›т их самостоятельно, выяв- ляя 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** | 1. класс

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, середи- ной лба (по летящему мячу).Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.1. 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, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение тexиііп веденнл**няча | 8-9 классыСовершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя 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 классыСовершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла- дения мячом и развитие координационных способ-** ностей | 8—9 классыСовершенствование техники владе- ния мячом | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники пере- мещений,** владения **мячом и развитие координацион-** ньт способностей | 8—9 классыСовершенствование техники переме— щений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 8-9 классыСовершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых дей— ствий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых дей— ствий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком- плексное развитие психо- моторньіх способностей** | 8-9 классыДальнейшее 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 игро— вые действия футбола для комплексного разви- тия физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня— тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое**планирование** | Характеристика видов Ae тельности учащихся |
|  | Волейбол |  |
| **Овладение техникой пере- двткений, остановок, пово-** ротов и стоек | 8—9 классыСовершенствование техники перед— вижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма ипередач мяча | 1. класс

Передача мяча над собой, во встреч— ных колоннах. Отбивание мяча кула- ком через сетку.1. 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, выяв— ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и компле-** ксное развитие психомо- **торных способностей** | 1. класс

Игра по упрощённым правилам волейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры1. 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 игро— вые действия волейбола для комплексного раз- вития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня- тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **Развитие координаіщонньт** способностей\* (ориентиро- вание в пространстве, быст- рота реакций и перестрое- **ние двигательньт действий, дифференіщрование сило- вьт, пространственньт и временньт параметров дви- жеиий, способностей к co- гласованию** двівкений и | 1. класс

Дальнейшее обучение технике движе—НИй.1. класс

Совершенствование координационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | 8 классДальнейшее развитие выносливости. 9 классСовершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро- вые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и ско- **ростно-силовых способнос-** тей | 8-9 классыДальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.Совершенствование скоростньт и ско— ростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро— вые действия для развития скоростных и скоро- стно—силовых способностей |
| **Освоение техники ншкней**прлмой подачи | 1. класс

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.1. класс

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан- ную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв— ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

\* 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 координацион- ная сложность этих упражнений, увеличиваются их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов****деятельности учащихся** |
| Освоеие техники прямого**нападающего** удара | 1. класс

Дальнейшее обучение технике пря- мого нападающего удара.1. класс

Прямой нападающий удар при встреч— ных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла-** дения мячом и развитие **координационньш способ-** ностей | 8—9 классыСовершенствование координацион- ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координацион-** ньіх способностей | 8—9 классыСовершенствование координацион- ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | 1. класс

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен- ных игровых действий.1. класс

Совершенствование тактики освоен-НЫХ ИГ]ЭОВЫХ ДЕЙСТВИЙ.Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых дей— ствий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых дей— ствий, варьируют её в зависимости от ситуа- ций и условий, возникающих в процессе игро- вой деятельности |
| Знания о спортивной игре | 8-9 классыТерминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде- | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей- ствий. Руководствуются правилами техники без- |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ния мяча или броска; тактика напа- дений (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, поведе— ние игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | опасности. Объясняют правила и основы орга- низации игры |
| **Самостоятельные занятия** | 8—9 классыУпражнения по совершенствованию координационных, скоростно—сило— вьіх, силовых способностей и вынос- ливости. Игровые упражнения по co— вершенствованию технических приё- мов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игро- вые задания, приближённые к содер- жанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, техни- **ческой, тактической и** спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической наг— рузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски-****миумеиями** | 8-9 классыОрганизация и проведение подвиж- ных игр и игровых заданий, прибли- жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек- тование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные заня— тия по подвижным играм и игровым упражнени- ям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп- лектовании команды, подготовке мест проведе- нИя игрЫ |
|  | **Гимнастика** |  |
| **Освоение строевьш упраж- нений** | 8 классКоманда ‹Прямо!», повороты в дви— жении направо, налево. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|  | 9 классПереход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |  |
| Освоение общеразвиваю- щих упражнений без пред- метов на месте и в двите- | 8-9 классыСовершенствование двигательных способностей | Описывают технику общеразвивающих упражне- ний и составляют комбинации из числа разучен- ных упражнений |
| Освоение общеразвиваю- щих упражнений с предме- тами | 8-9 классыСовершенствование двигательньт спо- собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражне- ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоеие и совертенсво-ваниевисов и уноров | 1. 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 yпopa на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махомОДНОЙ И ТОЛЧКОМ Д[ЭЩОЙ В ВИД П]ЭОF-нувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.1. класс

Мальчики: подъём переворотом в yпop махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. | Описывают технику данных упражнений и сос- тавляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Девочки: вис проснувшись на ниж- ней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь |  |
| Освоеие опорньш прьг-ков | 8 классМальчики: прыжок согнув ноги (ко- зёл в длину, высота 110-115 см).Девочки: прьокок боком с поворотом на 90" (конь в ширину, высота 110 см). 9 классМальчики: прыжок согнув ноги (ко- зёл в длину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ши- рину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и сос— тавляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических****упражнений** | 1. класс

Мальчики: кувырок назад в yпop 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 впе- рёд и назад.1. класс

Мальчики: из yпopa 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 классыСовершенствование координацион— ных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа— ционных способностей |
| Развитие силовых способ-ностей и силовой выносли-ВОСТИ | 8-9 классыСовершенствование силовых способ-HOCTeЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Развитие скоростно-сило-**вьіх способностей | 8-9 классыСовершенствование скоростно-сило- вых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | 8-9 классыСовершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль-**туре | 8-9 классыЗначение гимнастических упражне— ний для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение тех- ники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражне- ний для сохранения правильной осанки, разви— тия физических способностей. Оказывают стра- ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Самостоятельные занятия** | 8-9 классыСовершенствование силовых, коор- динационных способностей и гиб—КОІ2ТИ | Используют изученные упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физичес- кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски- ми умениями** | 8-9 классыСамостоятельное составление прос- тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа- ционных и кондиционных способ— ностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз- витие соответствующих физических способнос— тей. Выполняют обязанности командира отделе- ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
|  |



|  |
| --- |
|  |
| Лёгкая атлетика |
| **Овладение техникой сприн-**терского бега | 8 класс Низкий старт:* до 30 м
* от 70 до 80 м
* до 70 м. 9 класс

Дальнейшее обучение технике сприн— терского бега.Совершенствование двигательных спо— собностей | Описывают технику выполнения беговых упраж- нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение бего- вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще- НИй.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со- блюдак›т правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж-**ка в **длину** | 1. класс

Прыжки в длину с 11-13 шагов раз- бега.1. класс

Дальнейшее обучение технике прыж- ка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, вы- являют и устраняют характерные ошибки в про— цессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж- ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви- тия 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 прыт-**ка в высоту | 1. класс

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбе— га.1. класс

Совершенствование техники прыжкаВ вЫсоту | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивак›т её самостоятельно, вы— являют и устраняют характерные ошибки в про- цессе освоения. |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов****деятельности учащихся** |
|  |  | Демонстрируют вариативное выполнение прыж— ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви— тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблк›дают правила безопасности |
| **Овладение техникой мета-** ния малого мяча в цель **и на дальность** | 1. класс

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на**ДАЛЬНОСТЬ.**Метание теннисного мяча в горизон- тальную 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 поло— жений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов, четырёх шагов впе- рёд—вверх.1. класс

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковьт шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в ко- ридор 10 м и на заданное расстояние; | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета- тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви- тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **В ГО]ЭИЗОНТНЛЬН И Be]ЭTИKHЛЬH**цель (J Х J м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).Бросок набивного мяча (юноши3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд—вверх |  |
| **Развитие скоростно-сило- вых способностей** | 1. класс

Дальнейшее развитие скоростно—си— ловых способностей.1. класс

Совершенствование скоростно-сило- вых способностей | Применяют разученные упражнения для разви- тия скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической куль-**туре | Влияние легкоатлетических упражне- ний на укрепление здоровья и основ- ные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж— ках и метаниях; разминка для выпол- нения легкоатлетических упражне— ний; представления о темпе, ско- рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви- тие выносливости, быстроты, силы, координационньт способностей. Пра— вила техники безопасности при заня- тиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упраж- нений для укрепления здоровья и основных сис- тем организма и для развития физических спо- собностей. Соблюдак›т технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самос- тоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж- нений и правила соревнований |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы]ЭЫЗВИТНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ, СКО]ЭОСТНО-СИ-ловьп, скоростньт и координацион- ньт способностей на основе освоен- ньіх легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и шгиены | Используют названные упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физичес- кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Овладение организаторски- ми умениями** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и пpo— ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз- витие соответствующих физических способнос— тей. Измеряют результаты, помогают их оцени- вать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
|  | Лытная подготовка (лытны | е гонки) |
| **Освоение техники лыжных**ходов | 1. 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».1. класс

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление конт— руклона. Прохождение дистанции до5 км. Горнолыжная эстафета с пре— одолением препятствий и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивак›т их самостоятельно, выявляя и устра— няя 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 усло- вий, возникающих в процессе прохождения дис— танций |
| **Знання** | Правила самостоятельного выполне— ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды льокного спорта. Применение льіжньт мазей. Требования к одежде | Раскрывак›т значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ- ма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самос— тоятельных тренировок. Раскрывают понятие |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют названные упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физичес- кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
|  | Элементы единоборс | тв |
| Овладение техникой приё-мов | 8—9 классыСтойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде- ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред- мет. Упражнения по овладению приёмами страховки | Описывают технику выполнения приёмов в еди- ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв— ляют и устраняют характерные ошибки в про- цессе освоения.Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способ- ностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор— ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| **Развитие координационных способностей** | 8—9 классыПовторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга»,«Бой петухов», «Часовые и разведчи— ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвиж- ные игры для развития координационных спо- собностей |
| Развитие силовых способ- ностей и силовой выносли-ВОСТИ | 8—9 классыСиловые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвиж- ные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Знання** | 8-9 классыВиды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства- ми на организм человека и развитие его координационных и кондицион- | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга- низма и для развития физически способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоя— тельньп тренировок. Раскрывают понятие техники |

*Продолжение*

78

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | ных способностей. Оказание первой помощи при травмах | выполнения упражнений в единоборствах. Овла— девают правилами первой помощи при травмах |
| **Самостоятельные занятия** | 8—9 классыУпражнения в пapax, овладение приё- мами страховки, подвижные игры | Используют названные упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физичес- кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски- ми способностями** | 8-9 классыПодготовка мест занятий. Выполне- ние обязанностей командира отделе- ния, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товари- щам в овладении программным мате— риалом | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви- тие соответствующих физически способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а таюке слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно— сти командира отделения и помощника судьи |
|  | Плавание |  |
| **Освоение техники плавания** | 8-9 классыСовершенствование навыков плава— ния.Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транс- портировки пострадавшего в воде | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивак›т её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют плавательные упражнения для раз- вития соответствующих физических способнос- тей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражне— ний, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие выносливости** | 8—9 классыСовершенствование двигательных способностей и выносливости | Применяют разученные упражнения для разви-ТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ |

|  |
| --- |
|  |
| **Развитие** координационных способностей | **8—9 классы**Совершенствование координацион- ных способностей | Применяют разученные упражнения для разви- тия координационных способностей |
| **Знания** | 8-9 классыПовторение пройденного материала | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способ— ностей. Соблюдают технику безопасности. При- меняют разученные упражнения для организа- ции самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига— тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физичес- кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски- ми **способностями** | 8-9 классыПомощь в подготовке места проведе- ния занятий, инвентаря, в организа- ции и проведении соревнований.Правила соревнований, правила су- действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблю- дают правила соревнований |
| Раздел 3. Са | амостоятельные занятия физ | ическими упражнениями |
| **Утренняя** гимнастика | 8-9 классыКомплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред- метами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Выбирайте** виды спорта | 8-9 классыСпорт и спортивная подготовка. Oc- новные понятия: ‹спорт для всех», | Выбирают вид спорта.Пробуют выполнить нормативы общей физиче- ской подготовленности. |

*Мродопжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | **«СПОЈЭТ ВЫСШИХ ДOGTИЖeHИЙ», «ОЛИМ-**пийский спорт и спорт паралимпий- ский», «спорт в школе», «спорт детей и молодёжи».Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зим- ними видами спорта.Повышение общей физической подго- товленности для тех учащихся, кото- рые бы хотели заниматься спортом.Нормативы физической подготовлен- ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волей- болистов, боксёров.Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса«Готов к труду и обороне».Технико-тактические действия наци- ональных видов спорта | Готовятся и пробуют выполнить тестовые норма- тивы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» третьей и четвёртой ступеней.Овладевают и выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта |
| **Тренировку начинаем с раз- минки** | 8-9 классыОбычная разминка. Спортивная разминка.Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | 8-9 классыУпражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли— вости. | Используют разученные упражнения в самостоя— тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |

81

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Координационные упражнения под- вижных и спортивных игр. Легкоат— летические координационные упраж- нения. Упражнения на гибкость |  |
|  | **Коньки** |  |
| Краткая характеристика ви-да спорта.**Требования к технике безо- пасности** | 8—9 классыПравила техники безопасности. Эки— пировка конькобежца. Предваритель- ная подготовка.Упражнения на льду | Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на пря- мую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физи- ческой нагрузкой во время этих занятий |
|  | **Хоккеи** |  |
| Краткая характеристика ви-да спорта.Требования к технике безо-пасности | 8-9 классыПравила техники безопасности. Эки- пировка хоккеиста. Основные техни- ческие приёмы.Завивка катка и уход за ним | С группой одноклассников разучивают упражне— ния техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток |
|  |  |  |
| Краткая характеристика ви-да спорта.Требования к технике безо-пасности | 8-9 классыОсновные технические приёмы. Физическая подготовка бадминто- ниста.Упражнения на развитие гибкости | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон |
|  | **Скейтборд** |  |
| **Краткая характеристика ви-**да спорта.Требования к технике безо-пасности | 8—9 классыПравила техники безопасности. Пред- варительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки | Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнова- ния по слалому на роликовой доске |

*Продолжение*

82

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое**планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | **Атлетическая гимнаст** | **ика** |
| Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике безо-пасности | 8—9 классыОсновные правила занятий атлети- ческой гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнас- тике. Правила регулирования на— грузКИ | Составляют комплекс упражнений для самостоя- тельных занятий атлетической гимнастикой.Осуществляют самоконтроль за физической на- грузкой во время этих занятий |
| **Мосле тренировки** | 8-9 классыУпражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | Используют упражнения на расслабление после тренировки |
| **Ваш домашний стадион** | 8-9 классыМесто для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор- тивный инвентарь | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домаш- них условиях и приобретают спортивный инвен— тарь |
| Рефераты **и итоговые работы** | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб- нике.В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)
2. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-2)