

Краснодарский край, город Сочи
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87 г. Сочи им. С.В.Чакряна

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 года протокол №1
Председатель _____ Гасанова А.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре**

Уровень обучения (класс) **основное общее образование, 5-9 класс**

Количество часов **340 часов 2 часа в неделю**

Учителя **Сарян Леонид Григорьевич, Смирнов Андрей Геннадьевич.**

Программа разработана в соответствии и на основе основного общего образования по физической культуре ФГОС, примерной рабочей программы «Физическая культура» 5-9 классы, автор: В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2020г.

С учетом УМК: М. Я. Виленского: В.И.Лях, Москва «Просвещение»,2021г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

заключается в направленности программы В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. Патриотического воспитания

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио-

нальных, этнокультурных, социальных не экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

3. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

4. Духовно и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5. Трудового воспитания и профессионального самоопределения

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

6. Эстетическое воспитание

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

7. Экологическое воспитание

- экологически целесообразное отношение к природе, как источнику жизни на Земле;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью;
- соблюдать правила безопасности в ситуациях угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

8. Физического воспитания и формирование культуры здоровья

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек;
- необходимость соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики

вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить

её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с

разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- « умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»

соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. **Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».**

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

1. Знания о физической культуре (в процессе уроков) 5-9 класс

Сведения о спорте и спортивной подготовке, всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков) 5-9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование (по 68 часа в 5-9 классах)

5 класс

3.1. Лёгкая атлетика (18 часов)

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега.

История лёгкой атлетики. Тестирование нормативов ГТО. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 и 60 м., челночный бег 3x10м., 5x10м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов разбега и с места.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

3.2.Кроссовая подготовка (6 часов)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке. Тестирование нормативов ГТО.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. Минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 1000 метров.. Кросс до 12 минут. Преодоление полосы препятствий.

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

3.3.Гимнастика (9 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений. Тестирование нормативов ГТО.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

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

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

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

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Правила соревнований

3.4. Спортивные игры (35 часа)

3.4.1 Баскетбол (9 часов)

Специальная подготовка баскетбол-передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3.4.2. Волейбол (9 часов)

Специальная подготовка волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

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

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3—6 м от сетки

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

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

3.4.3. Футбол (8 часов)

Специальная подготовка футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила соревнований по футболу.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

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

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3.4.4. Гандбол (9 часов)

Специальная подготовка гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски в ворота, действия нападающего против нескольких защитников

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.

6 класс

3.1. Лёгкая атлетика (18 часов)

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тестирование нормативов ГТО. Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег 3x10м., 5x10м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

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

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

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

3.2. Кроссовая подготовка (6 часов)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке. Тестирование нормативов ГТО.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. Минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 1200 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

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

3.3. Гимнастика (9 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Тестирование нормативов ГТО. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

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

Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

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

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей

командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Правила соревнований

3.4. Спортивные игры (35 часов)

3.4.1 Баскетбол (9 часов)

Специальная подготовка баскетбол-передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила соревнований по баскетболу.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

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

3.4.2. Волейбол (9 часов)

Специальная подготовка волейбол -передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила соревнований по волейболу.

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

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 с до 12 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м через сетку

Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных,

скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

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

3.4.3. Футбол (8 часов)

Специальная подготовка футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила соревнований по футболу.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

3.4.4. Гандбол (9 часов)

Специальная подготовка гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски в ворота, действия нападающего против нескольких защитников

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.

7 класс

3.1. Лёгкая атлетика (18 часов)

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Тестирование нормативов ГТО. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 и 60 м. Челночный бег 3x10 м., 5x10 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега и с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. мальчики, до 15 мин., девочки. Бег на 1500 м.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, , в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м, метание мяча 150 гр с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с

двух и трех шагов вперед – вверх. Броски набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча после броска партнера.

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

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

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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

3.2.Кроссовая подготовка (6 часов)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке. Тестирование нормативов ГТО.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. 6 – ти минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 1500 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

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

3.3.Гимнастика (9 часов)

Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений. Тестирование нормативов ГТО.

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3

кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)

Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

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

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

3.4. Спортивные игры (35 часов)

3.4.1 Баскетбол (9 часов)

Специальная подготовка баскетбол-передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила соревнований по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Закрепление техники ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

3.4.2. Волейбол (9 часов)

Специальная подготовка волейбол -передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила соревнований по волейболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Закрепление техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м через сетку

Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

3.4.3. Футбол (8 часов)

Специальная подготовка футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Краткая характеристика вида спорта. Правила соревнований по футболу. Требования к технике безопасности. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Введение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Введение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Закрепление техники ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам.

3.4.4. Гандбол (9 часов)

Специальная подготовка гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски в ворота, действия нападающего против нескольких защитников

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Освоение техники ведения мяча. Введение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.

8 класс

3.1. Лёгкая атлетика (18 часов)

Тестирование нормативов ГТО. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Скоростной бег до 60м.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега и с места. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м). Челночный бег 3x10м, 5x10м.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

3.2. Кроссовая подготовка (6 часов)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке. Тестирование нормативов ГТО.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. 6 – ти минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 1500 метров (девочки) , 2000 метра (мальчики). Кросс до 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Преодоление полосы препятствий.

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

3.3. Гимнастика (9 часов)

Требования к технике безопасности. Техника выполнения физических упражнений. Тестирование нормативов ГТО.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3- 5 кг), тренажёров. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

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

Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Совершенствование скоростно-силовых способностей. Совершенствование двигательных способностей.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

3.4. Спортивные игры (35 часа)

3.4.1 Баскетбол (9 часов)

Специальная подготовка баскетбол-передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Требования к технике безопасности. Правила соревнований по баскетболу. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну

корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

3.4.2. Волейбол (9 часов)

Специальная подготовка волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Требования к технике безопасности. Правила соревнований по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

3.4.3. Футбол 8 часов)

Специальная подготовка футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Требования к технике безопасности. Правила соревнований по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного

нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Овладение игрой и дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам.

3.4.4. Гандбол (9 часов)

Специальная подготовка гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски в ворота, действия нападающего против нескольких защитников

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.

9 класс

3.1. Лёгкая атлетика (18 часов)

Тестирование нормативов ГТО. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега и с места.

Совершенствование техники прыжка в высоту. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м).

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

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

3.2.Кроссовая подготовка (6 часов)

Специальные беговые упражнения. Техника безопасности на уроке. Тестирование нормативов ГТО.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. 6 – ти минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 2000 метров (девочки) , 3000 метров (мальчики) . Бег 1000 метров с учетом времени. Кросс до 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Преодоление полосы препятствий.

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

3.3.Гимнастика (9 часов)

Требования к технике безопасности. Тестирование нормативов ГТО.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Совершенствование двигательных способностей.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3- 5 кг), тренажёров. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Совершенствование скоростно-силовых способностей. Совершенствование двигательных способностей.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

3.4. Спортивные игры (35 часа)

3.4.1 Баскетбол (9 часов)

Специальная подготовка баскетбол-передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Требования к технике безопасности. Правила соревнований по баскетболу. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

3.4.2. Волейбол (9 часов)

Специальная подготовка волейбол -передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Требования к технике безопасности. Правила соревнований по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая

подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

3.4.3. Футбол (8 часов)

Специальная подготовка футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Требования к технике безопасности. Правила соревнований по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Овладение игрой и дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам.

3.4.4. Гандбол (9 часов)

Специальная подготовка гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски в ворота, действия нападающего против нескольких защитников

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Таблица тематического распределения количества часов 5-9 классы.

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов				
		Рабочая программа				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	<i>В процессе уроков</i>				
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>В процессе уроков</i>				
3	Физическое совершенствование	68	68	68	68	68
3.1	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
3.2	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	6
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	9	9	9
3.4	Спортивные игры	35	35	35	35	35
3.5	Гандбол	9	9	9	9	9

3.5.1	Баскетбол	9	9	9	9	9
3.5.2	Волейбол	9	9	9	9	9
3.5.3	Футбол	8	8	8	8	8
	Всего 340 часов	68	68	68	68	68

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
5 -9 классы 2ч в неделю всего 340ч**

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)			
1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Сведения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на	Раскрывают историю возникновения комплекса ГТО. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	

<p>Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	
<p>Физическая культура человека.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>	
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>	
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник</p>	

		самоконтроля	
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен), Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.	
	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
3. Физическое совершенствование (68 часа – 5 класс, 68 часа – 6 класс, 68 часа – 7 класс)			
3.1. Лёгкая атлетика (18 часов – 5 класс, 18 часов – 6 класс)	Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	

<p>класс, 18 часов - 7 класс)</p>	<p>Тестирование нормативов ГТО. 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.</p> <p>6 класс Тестирование нормативов ГТО. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс Тестирование нормативов ГТО. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс Тестирование нормативов ГТО. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс Тестирование нормативов ГТО. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p>7 класс Тестирование нормативов ГТО. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>	

<p>5 класс Тестирование нормативов ГТО. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Тестирование нормативов ГТО. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7 класс Тестирование нормативов ГТО. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту с разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Тестирование нормативов ГТО. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	

вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

6 класс

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

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

7 класс

Тестирование нормативов ГТО. Метание теннисного мяча на даль-

<p>ность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>		
<p>Развитие выносливости 5—7 классы</p> <p>Тестирование нормативов ГТО. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 5—7 классы</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	

<p>Развитие скоростных способностей 5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>	
<p>Знания о физической культуре 5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	

<p>3.2.Кроссовая подготовка (6 часов 5класс, 6 часов 6класс, 7часов – 6класс)</p>	<p>Беговые упражнения Техника безопасности на уроке. - Развитие выносливости. Круговая тренировка. Тестирование нормативов ГТО. - Кросс в сочетании с ходьбой. 5—7классы Минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 800 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Овладение организаторскими умениями 5—7классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	
<p>3.3. Гимнастика (9асов– 5класс, 9часов– 6класс, 9часов-7 кл)</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта 5 Требования к технике безопасности История гимнастики. 6 Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акроба-</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	

<p>тика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>		
<p><i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>	
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) 5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	

<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 5—7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. 7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	

<p>Опорные прыжки 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют выполнение упражнений в процессе урока.</p>	
<p>Акробатические упражнения и комбинации 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют выполнение упражнений в процессе урока.</p>	
<p>Развитие координационных способностей 5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега,</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	

<p>прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости 5—7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Развитие гибкости 5—7 классы Общеразвивающие упражнения с по-</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>	

<p>вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>		
<p>Знания о физической культуре 5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>	
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
<p>Овладение организаторскими умениями 5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>	

	<p>обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	Соблюдают правила соревнований	
3.4. Спортивные игры			
3.4.1. Баскетбол (9 часов – 5 класс, 9 часов – 6 класс, 9 часов – 7 класс)	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>	
	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5—6 классы Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) 7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
	<p>Освоение ловли и передач мяча 5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	

защитника.		
<p>Освоение техники ведения мяча 5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>Овладение техникой бросков мяча 5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	

<p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>		
<p>Освоение индивидуальной техники защиты 5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение техники движений.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение техники движений.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Освоение тактики игры 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>	

	<p>быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение техники движений.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	<p>процессе игровой деятельности</p>	
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>5—6 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
<p>3.4.2. Волейбол (9 часов – 5 класс,</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>	
<p>9 часов – 6 класс, 9 часов – 7 класс)</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>5—7 классы</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол,</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	

<p>встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>		
<p>Освоение техники приёма и передач мяча 5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6-7 класс Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	
<p>Развитие координационных способностей 5—7классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	

<p>и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>		
<p>Развитие выносливости 5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 с до 12 мин</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>	
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	

<p>Освоение техники нижней прямой подачи 5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6-7 классы То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Освоение техники прямого нападающего удара 5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6-7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Освоение тактики игры 5 класс</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,</p>	

<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6-7 классы</p> <p>Закрепление тактики свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций</p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Знания о спортивной игре</p> <p>5—7 классы</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения и защиты</p> <p>Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	
<p>Самостоятельные занятия прикладной подготовкой</p> <p>5—7 классы</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
<p>Овладение организаторскими</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по</p>	

	<p>умениями 5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	
<p>3.4.3.Футбол (8 часов – 5 класс, 8 часов – 6 класс, 8 часов – 7 класс)</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения</p>	
	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6-7 классы Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча 5 класс</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	

<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>6-7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>5 класс</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6-7 классы</p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>5—7 классы</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>5—7 классы</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	

	<p>Освоение тактики игры 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p>7 классы Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Дальнейшее закрепление техники.</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>	
	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.</p>	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в гандбол.</p>	
<p>3.4.4. Гандбол (9 часов - 5 класс, 9 часов - 6 класс,</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5—6 классы Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>	

<p>9 часов-7 класс)</p>	<p>(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) 7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>безопасности.</p>	
	<p>Освоение ловли и передач мяча 5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Освоение техники ведения мяча 5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	

<p>Овладение техникой бросков мяча 5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Освоение индивидуальной техники защиты 5—6 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс Перехват мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение техники движений.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	

	<p>техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение техники движений.</p>		
	<p>Освоение тактики игры 5—6 классы Тактика свободного нападения. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков. 7 класс Дальнейшее обучение техники движений. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5—6 классы Игра по упрощённым правилам гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам гандбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в гандбол как средство активного отдыха</p>	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
8-9 классы 2 ч в неделю, всего 136ч**

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся УУД.	Основные направления воспитательной деятельности
1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)			
1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Сведения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Физическое развитие человека. <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i>	Готовятся к сдаче нормативов ГТО. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	
	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i>	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	

<p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>	
<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>	
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	
<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют</p>	

		основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур	
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)	Совершенствование физических способностей	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма	
	Адаптивная физическая культура	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	
	История возникновения и формирования физической культуры	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	
	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, Характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский	

		период развития олимпийского движения в России	
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	
3. Физическое совершенствование (68 часов – 8 класс, 68 часов – 9 класс)			
3.1. Лёгкая атлетика (18 часов – 8 класс, 18 часов - 9 класс)	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>8 класс</p> <p>Тестирование нормативов ГТО. Низкий старт до 30 м —от 70 до 80 м - до 70 м.</p> <p>9 класс</p> <p>Тестирование нормативов ГТО. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>8 класс</p> <p>Тестирование нормативов ГТО. Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p>9 класс</p> <p>Тестирование нормативов ГТО. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	

<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Метание малого мяча</p> <p>8 класс Тестирование нормативов ГТО. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9 класс Тестирование нормативов ГТО. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	

<p>коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>		
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Знания о физической культуре 8-9классы</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы,</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	

	<p>координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>		
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 8-9 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий соревнований</p>	
	<p>Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	
<p>3.2.Кроссовая подготовка (8 класс-6 часов; 9 класс – 6</p>	<p>Беговые упражнения Техника безопасности на уроке. Развитие выносливости Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	

<p>часов)</p>	<p>8-9 классы Тестирование нормативов ГТО. Шести минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 1200 метров (девочки) , 1500 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Овладение организаторскими умениями 8-9 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>	
<p>3.3. Гимнастика (9 часов – 8 класс, 9 часов – 9 класс)</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>	
	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных</p>	

<p>месте и в движении 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>упражнений</p>	
<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3- 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p>Освоение опорные прыжков 8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота ПО см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p>Освоение акробатических упражнений и комбинаций 8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	

<p>стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>		
<p>Развитие координационных способностей</p> <p>8-9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>	
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>8-9 классы</p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>5—7 классы</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Развитие гибкости</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>	

способностей		
<p>Знания о физической культуре 8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>	
<p>Самостоятельные занятия 8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
<p>Овладение организаторскими умениями 8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>	
3.4. Спортивные игры		
<p>3.4.1. Баскетбол (9 часов – 8 класс, 9 часов – 9 класс) Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	

<p>Освоение ловли и передач мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Освоение техники ведения мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>Овладение техникой бросков мяча 5—6 классы 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Освоение индивидуальной техники защиты 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	

<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Освоение тактики игры 8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к</p>	

	<p>8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
<p>3.4.2. Волейбол (9 часов – 8 класс, 9 часов – 9 класс)</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8-9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Освоение техники приёма и передач мяча 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на</p>	

<p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p>	
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) 8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	
<p>Развитие выносливости 8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>	
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Освоение техники нижней прямой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p>	

<p>подачи 8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	<p>действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Освоение техники прямого нападающего удара 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Освоение тактики игры 8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен-</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,</p>	

<p>ных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>	<p>варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Знания о спортивной игре 8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	
<p>Самостоятельные занятия 8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	

	<p>Правила самоконтроля</p> <p>Овладение организаторскими умениями 8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	
<p>3.4.3.Футбол (8 часов – 8 класс, 8 часов – 9 класс)</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча 8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	

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

	<p>развитие психомоторных способностей 8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>	<p>сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>	
<p>3.4.4. Гандбол (9 часов – 8 класс, 9 часов – 9 класс)</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
	<p>Освоение ловли и передач мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Освоение техники ведения мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
	<p>Овладение техникой бросков</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p>	

	<p>мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке в ворота.</p>	<p>действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Освоение тактики игры 8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», пятёрка)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8—9 классы Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в гандбол как средство активного отдыха</p>	

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

- для учителя:

1. Программа для образовательных учреждений «Рабочая программа Физического культура 5-9 классы» В.И. Лях, «Просвещение», 2020
2. Методические рекомендации Физическая культура 8-9 классы.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8-9 класс В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2021г. 4. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-6 класс В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2021г

- для учащихся:

1. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений – М. Просвещение, 2021г.
2. В.И. Лях «Физическая культура» 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений – М. Просвещение, 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей точных наук
МОУ СОШ № 87 г. Сочи
от 29 августа 2021 года № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Будко Е.П.
29 августа 2021 года

