

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Половинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании ШМО:

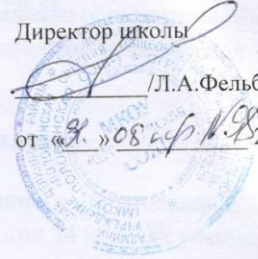
Протокол № 1  
от «24» август 2019г

Согласована:

Зам.директора по ВР  
Меня /Г.Н.Мехонцева/  
от «28» август 2019г

Утверждена:

Директор школы  
Л.А.Фельберг  
от «9» сентября 2019г



Рабочая программа  
по физической культуре  
5 – 9 классы (ФГОС)

Составитель:

Знаменщикова А.М.

Учитель физической культуры 1 категории.

с. Половинное, 2019 год

## **Пояснительная записка.**

Программа основного образования учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Половинская СОШ», на основе комплексной программы по физической культуре под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич.

### **Место предмета в учебном плане:**

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне основного образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах, в общем объёме 338 часов, при 34 неделях учебного года в 5-8 классах, 33 учебной неделе в 9 классе. По 2 часа в неделю в каждом классе по разделам «Знания о физической культуре» - информационный. «Способы двигательной деятельности»- системы физвоспитания. «Физическое совершенствование» - мотивация и сформированность основных двигательных качеств в лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике и спортивным играм. Содержание программы представлено темами: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

**Особенностью программы** учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для второй ступени обучения.

Основными направлениями образовательной программы основного среднего образования являются:

- формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность обучаться в основной школе;
- воспитание умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;
- индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

*Программа подготовлена в соответствии с материалами стандарта и концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования.*

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления, о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

*Представленная учебная программа реализуется в учебном учреждении МКОУ «Половинская СОШ» имеющим лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, а также для обучающихся разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям. Образовательное учреждение реализует предмет по основной образовательной программе среднего общего образования.*

Учебный предмет «Физическая культура», призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостным развитием физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной ступени школы реализует познавательную, и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека и здорового образа жизни.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы, ЗОЖ;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

*Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников. Срок реализации программы 5 лет.*

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 5-9 классов.

**К таким факторам относятся:**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в среднем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся среднего школьного возраста к своему здоровью.

*В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:*

- владение знаниями о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- дальнейшего накопления двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- овладение навыками и умениями в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- владение практическими умениями, необходимыми в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе ориентирован на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- сформированность двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- владение знаниями о физической культуре;

— формирование компетентности в навыках и умениях в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения .

Принципиальное значение придаётся обучению старших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».***

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе основного образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

- 1) *лично-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности старшего школьника, понятия ЗОЖ.

**Особенностями программы** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, видам учебного учреждения и регионально климатическими условиями;
- учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;
- содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «**Знания о физической культуре**» (информационный компонент учебного

предмета), «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент учебного предмета), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета);

— учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод накопленных знаний, навыков и умений;

— содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию школьника, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы основной ступени образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе вносит вклад в социально-личностное развитие обучающегося. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки школьников.

*Особенностью содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.*

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

### **Знания о физической культуре.**

#### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их



помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях, беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. 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.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика* с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Лазание по канату, упражнения на перекладине. Прикладная гимнастика на шведской стенке, скамейке, с отягощениями. *Лёгкая атлетика*. Бег и беговые упражнения. Прыжки и прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты. *Лыжи*. Передвижения на лыжах до 4 км, лыжные гонки на 1,2,3 км. Лыжные ходы, упражнения в спусках, торможениях, упорах. *Спортивные игры*. *Баскетбол*, *волейбол*, *футбол*. Стойка игрока, передвижение в стойке. Игровые зоны. Нападение и защита. Взаимодействие игроков в команде. Игра по правилам. Технические и тактические приёмы. Судейство. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Спортивная лапта. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. *Лёгкая атлетика*. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. *Баскетбол*. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Футбол*. Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Контроль уровня достижений планируемых результатов 5-9 классы.

### Тесты.

Тесты	м	3	4	5	д	3	4	5
Бег30м	9	5,5	5,3	4,5	9	6,0	5,8	4,9
	8	5,8	5,5	4,7	8	6,0	5,8	4,9
	7	5,9	5,6	4,8	7	6,3	6,2	5,0
	6	6,0	5,8	4,9	6	6,2	6,0	5,1
	5	6,3	6,1	5,0	5	6,4	6,3	5,1
Прыжок в длину с места	9	175	190	220	9	155	165	205
	8	160	180	210	8	145	160	200
	7	150	170	205	7	140	160	200
	6	145	165	200	6	135	155	190
	5	140	160	195	5	130	150	185
Челночный бег 3*10	9	8,6	8,4	7,7	9	9,7	9,3	8,5
	8	9,0	8,7	8,0	8	9,9	9,4	8,6
	7	9,3	9,0	8,3	7	10,0	9,5	8,7-
	6	9,3	9,0	8,3	6	10,0	9,6	8,8-
	5	9,7	9,3	8,5	5	10,1	9,7	8,9
Подтягивание	9	3	7	10	9	5	12	16
	8	2	6	9	8	5	13	17
	7	1	5	8	7	5	12	20
	6	1	4	7	6	4	11	19
	5	1	4	6	5	4	10	18
Гибкость	9	4	8	12	9	7	12	20
	8	3	7	11	8	7	12	20
	7	2	5	9	7	6	12	18
	6	2	6	10	6	5	9	16
	5	2	6	10	5	4	8	15
б-и мин. бег	9	1100	1250	1500-	9	900	1050	1100-
	8	1050	1200	1450-	8	850	1000	1150-
	7	1000	1050	1400	7	800	950	1200
	6	950	1100	1350	6	750	900	
	5	900	1000	1300	5	700	850	

### Контрольные упражнения.

ку	м	3	4	5	д	3	4	5	
Бег 60 м.	9	10,9	9,9	9,2	9	10,6	10,0	9,8	
	8	11,0	10,1	9,4	8	10,8	10,2	10,0	
	7	11,0-	10,2-	9,6-	7	11,0-	10,4	10,2-	
	6	11,1-	10,4-	9,8-	6	11,2	-10,6-	10,3-	
	5	11,2	10,6	10,0	5	-11,4	10,8	10,4	
Метание малого мяча	9	24	35	42	9	18	21	29	
	8	23	33	40	8	17	20	27	
	7	22-	31-	38-	7	16-	19-	25-	
	6	21-	29-	36-	6	15-	18-	23-	
	5	20	27	34	5	14	17	21	
Прыжок длину разбега	в	9	320	380	420	9	260	340	370
	с	8	300	560	400	8	250	320	360
		7	280-	340	380-	7	240-	300-	350
		6	260	-330	360	6	230-	280	-330-
		5	-240	300	-340	5	220	260	300
Прыжок высоту разбега	в	9	105	115	125	9	100	110	120
	с	8	100	110	120	8	95	105	115
		7	95	105-	115	7	90	100-	110-
		6	-90-	100	-110	6	-85-	95	105-
		5	85	-95	-105	5	80	-90	100
Бег 1;1,5км.		5	7.45-	7.30-	7.00	5	8.15	8.00	7.30-
		6	7.30-	7.45	6.45	6	-8.30-	-8.15	7.45
		7	7.15	7.30	6.30	7	8.45	8.30	8.00
		8	7.00	7.15	6.15	8	9.00	8.45	8.15
		9	6.45	7.00	6.00	9	9.15	9.00	8.30

Лыжная подготовка – **5кл** (м) 1 км.- 7.00-7.15-7.30 – 2км. 14.00-14.30-15.00(д) 7.15-7.30-7.45; -  
2км. -14.30-15.00-15.30;**6кл.**1км(м) 6.30-6.45-7.00 2км. 13.30-14.00-14.30 (д) 7.00-7.15-7.30 2км.  
14.00-14.30-15.00 **7кл.** (м) 1км 6.00-6.30-7.00 2км. 13.00-13.30-14.00 (д) 6.30-7.00-7.30 2км. 13.30-14.00-  
14.30; **8кл.** 2км(м) 12.30-13.00-13.30 (д).13.00-13.30-14.00 3км.(м)19.00-19.30-20.00; **9кл.**(д) 2км,3  
км,5км.

Ведение баскетбольного мяча 5,6 кл. – за время (обведение 6 препятствий 20 метров- 12-14-16 сек;

Штрафные броски 5,6,7кл (5,4,3 попадания) из 10; 8,9кл из различных точек 10 раз (6,4,2);

Пресс без поддержки (д)- 14-16-24 раз-;(5- 7), 18-22-28 (9,8)

Отжимание от пола (м,д)- 20-22-24, 12-14-16.(5,6), 22-24-26, 14-16-20 (7,8), 34 (м), 22(д)

### **Перечень учебно – методической литературы и средств обучения.**

1. Программы на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (Министерства образования и науки Российской Федерации).
2. Учебник «Физическая культура 5-9 классы», автор А.П.Матвеев. Просвещение 2012 год.
3. Учебник «Физическая культура 5,6,7 класс», автор А.П.Матвеев. Просвещение 2012 год.
4. Учебник «Физическая культура 5,6,7 класс», автор В.И.Лях. А.А.Зданевич. Просвещение 2008 год.
5. Е.Н.Вавилова «Учебник по лёгкой атлетике. Пособие для учителя» М. Просвещение. 1993 год.
6. «Волейбол, баскетбол, футбол» Н.П.Аникеев. Книга для учителя. М. Просвещение. 1987 год. (Психология. Наука – школе.)
7. «Лыжная подготовка в школе» В.В.Осинцев. Методическое пособие 1-11 класс.

### **Дополнительная литература для учителя.**

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М. Физкультура и спорт 1998 год.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001 год.
4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. «Я иду на урок» Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Изд. «Первое сентября» 2002 год

### **Дополнительная литература для обучающихся.**

1. Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению и комплексу ГТО.

Д- демонстрационный экземпляр (1 экземпляр).

К- полный комплект (для каждого ученика).

Ф- комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на 2 учеников).

П- комплект.

### Материально- техническое оборудование.

№	Учебно - практическое оборудование	
1.1	Скамья гимнастическая ( 4 метра, жёсткая)	П
1.2	Козёл гимнастический	Д
1.3	Канат для лазания	Д
1.4	Канат переносной	Д
1.5	Тренажёр силовой	Д
1.6	Доска для пресса	Д
1.7	Комплект нестандартного оборудования для уроков с оздоровительной направленностью и кружка «В здоровом теле – здоровый дух»	П
1.8	Мячи: малые для метаний, резиновые для подвижных игр, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные для спортивной лапты.	Ф
1.9	Палка гимнастическая	К
1.10	Скакалка	К
1.11	Мат гимнастический	П
1.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
1.13	Обручи (металлические, пластмассовые)	Ф
1.14	Рулетка измерительная	Д
1.15	Стойки, планки для прыжков	Д
1.16	Лыжи в комплекте	К
1.17	Щит тренировочный, баскетбольный	Д
1.18	Сетка волейбольная	Д
1.20	Аптечка	
1.21	Кегли	
1.22	Секундомер	
2	Технические средства обучения	Д
2.1	Аудиозаписи	
2.2	Дисковый проигрыватель	Д
2.3	Компьютер	Д




**Программа составлена на основе нормативных документов.**

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Москва. Просвещение 2010 год.

Положение о рабочих программах.

Учебники по физической культуре под. Ред. В.И.Ляха, А.П.Матвеева, А.А. Зданевича. М.Я.Виленского.

**Тематическое распределение часов 5-9 классы.**

Раздел	Количество часов за год	5 класс	6 класс	7класс	8,9 классы
Знания	в процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	98	20	20	20	20,18
Лыжная подготовка	50	10	10	10	10,10
Спортивные и подвижные игры	140	28	28	28	28,28
Гимнастика	50	10	10	10	10,10
	338	68	68	68	68,66

*ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

5—9классы 2 ч в неделю, всего 338 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 5- 8класс (в процессе уроков)</b>		

<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Страницы истории</p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</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>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Познай себя</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>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.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы</p>

	<p>самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>

<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p><b>Раздел 2: Способы физкультурной деятельности.</b></p>		
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p>	<p>Основные двигательные способности – сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные упражнения. Оценивают свои возможности в реализации основных двигательных качеств. Руководствуются правилами выполнения упражнений по приведённым показателям.</p>
	<p>Гибкость- упражнения для суставов верхнего, среднего и нижнего пояса с максимальной амплитудой. Сила – выполнение упражнений с максимально предельной нормой выполнения. Быстрота – подбор упражнений с максимальными двигательными навыками. Выносливость – выполнение</p>	<p>Самостоятельное выполнение и направление упражнений для формирования определённых качеств. Оценивание физической активности и коррекции фигуры. Подбор индивидуальных упражнений.</p>

	упражнений с наибольшим количеством повторений. Ловкость –выполнение упражнений для усвоения игровых заданий спортивных и подвижных игр.	
Организация и проведение пеших походов. Требование к безопасности и гигиене. Выбор места и умение вести себя на природе.	Туризм. История туризма. Виды туризма. Пеший туризм. Техника движений. Организация. Первая помощь при травмах в пешем походе.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют основные навыки. Тренируются перед походам в ориентировании на местности и в оказании первой медицинской помощи. Умение распределять силы на маршруте.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### Лёгкая атлетика. 5 кл.(20ч), 6 кл.(20ч), 7 кл.(20ч), 8 кл.(20ч)

Беговые упражнения	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p><u>5класс</u></p> <p>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><u>бкласс</u></p> <p>Низкий 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><u>7класс</u></p> <p>Низкий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим</p>
--------------------	--	--

	<p>Бег на результат 60 м. <u>8 класс</u> Низкий старт от 40 до 60 м. Бег с ускорением, скоростной бег. Бег на результат 30,60 метров.</p>	<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега <u>5класс</u> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. <u>6класс</u> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м <u>7 класс</u> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. <u>8 класс</u> Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег на 1500, 2000 метров.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега. <u>5класс</u> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <u>6класс</u> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения; для развития</p>

	<p><u>7класс</u> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.</p> <p><u>8 класс</u> Прыжки в длину 11-13 шагов разбега. Прыжок с места в длину.</p>	<p>соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p><u>5класс</u> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><u>6класс</u> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><u>7класс</u> Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p> <p><u>8 класс</u> Овладение прыжком в высоту «ножницы», «перешагивание»</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>



<p>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>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.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</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>места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p> <p><u>8 класс</u></p> <p>Метание малого мяча в цель и на дальность с разбега.</p> <p>Метание гранаты с разбега.</p>	
Развитие выносливости	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей.	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

	снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	
Развитие скоростных способностей.	<u>5—8 классы</u> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Знания о лёгкой атлетике.	<u>5—8 классы</u> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>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>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>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.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</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.</p>

		Соблюдают правила соревнований.
<b>Гимнастика. 5кл.(10ч.), 6кл.(10ч), 7кл.(10ч), 8кл.(10ч).</b>		
Краткая характеристика гимнастики. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приёмы.	Освоение строевых упражнений <u>5класс</u> 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. <u>6класс</u> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <u>7 -8класс</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.

<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении <u>5—8 классы</u></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <u>5—8 классы</u></p> <p>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.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Опорные прыжки.</p>	<p>Освоение опорных прыжков <u>5 класс</u></p> <p>Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p><u>7 -8 класс</u></p> <p>Мальчики: прыжок, согнув</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).	
Акробатические упражнения и комбинации.	<p>Освоение акробатических упражнений</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p><u>8 класс</u></p> <p><u>Мальчики:</u> стойка на голове и руках; кувырок назад в стойку ноги врозь; длинный кувырок</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок через плечо.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Развитие координационных способностей.	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

	<p>ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p><u>5—8 классы</u> Лазанье по канату, различными приёмами, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—8 классы</u> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие гибкости.</p>	<p><u>5—8 классы</u> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>



Знания о физической культуре.	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>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>
Овладение организаторскими умениями.	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</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>

<b>Баскетбол. 5кл.(12ч.), 6кл.(12ч), 7кл.(12ч),8кл.(12ч).</b>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>История баскетбола.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Судейство.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5 — 6 классы</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><u>7-8 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; вырывание и 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>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>

	<p>движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><u>7 -8 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом; позиционное нападение и личная защита.</p>	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><u>7-8 класс</u></p> <p>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</p>	<p><u>5—6 классы</u> Вырывание и выбивание мяча. <u>7-8 класс</u> 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.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <u>7-8 класс</u> Дальнейшее обучение технике 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.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <u>7 -8класс</u> Дальнейшее обучение технике 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.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>	<p>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</p>

	<p><u>7-8 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	игровой деятельности.
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>5 — 6 классы</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><u>7-8 класс</u></p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</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 баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Волейбол. 5кл.(13ч), 6кл.(13ч), 7кл.(13ч),8кл.(13ч).</b></p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>История волейбола.</p> <p>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>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</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,</p>

	<p>освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p>	<p><u>5 — 8 классы</u></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём подачи. Нижняя прямая передача. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>5-6 класс</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><u>7—8 классы</u></p> <p>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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>

<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p>	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью 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.</p>	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>

	<p>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.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>	
Освоение техники нижней прямой подачи.	<p><u>5 класс</u></p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.<u>6—7 классы</u></p> <p>То же через сетку.</p> <p><u>8 класс.</u></p> <p>Нижняя прямая подача с зоны подач.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники прямого нападающего удара.	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>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>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача,</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в</p>



способностей.	удар.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>5 класс</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <u>6—8 классы</u> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>5 класс</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <u>6—8 классы</u> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре.	<u>5—8 классы</u> 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).	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы

	<p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>организации игры.</p>
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—8 классы</u></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>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>

<b>Лыжная подготовка. 5кл.(10ч), 6кл.(10ч), 7кл.(10ч), 8кл.(10ч)</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История лыж. Основные правила передвижения на лыжах. Подвижные игры для освоения устойчивого передвижения на лыжах. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами передвижения на лыжах..
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и спусков.	<u>5 класс</u> Упражнения с горы, спуски, повороты, торможения, подъёмы. Попеременные и одновременные ходы. <u>6—8 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ходов и упражнений с горы. Коньковый ход и его варианты.	Описывают технику изучаемых ходов и передвижений осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение упражнений на лыжне.	<u>5 класс</u> Попеременно-двухшажныйход. Одновременно – одношажный ход. Спуск с горы в основной стойке, подъём «полуёлочкой», торможение «Плугом». Подвижные игры на лыжах. <u>6—8 классы</u> Бесшажный ход. Ранее изученные ходы. Игры и упражнения с горы. Подъём «ёлочкой».	Описывают технику изучаемых ходов и упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники передвижения на лыжах.	<u>5 класс</u> Лыжные гонки 1,2 км.	Описывают технику изучаемых приёмов и ходов, осваивают их

	<p>Передвижение по отрезкам на скорость.</p> <p><u>6—8 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники передвижения на лыжах.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой лыжных ходов.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Переход с хода на ход на лыжне.</p> <p><u>6—8 классы</u></p> <p>Дальнейшее обучение перехода с хода на ход на лыжне.</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 передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Футбол. 5кл.(3ч),6кл.(3ч), 7кл.(3ч), 8кл.(3ч)</b></p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол.</p> <p>Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения 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.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p>

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><u>6—8 классы</u></p> <p>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 ногой.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><u>6—8 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой ударов по воротам.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><u>6—8 классы</u></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>5—8 классы</u> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>5—8 классы</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>5—6 классы</u> 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. <u>7- 8 класс</u> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

<b>Спортивная лапта (прикладным видом на уроках по лёгкой атлетике)</b>		
Краткая характеристика народной подвижной игры. Правила игры. Требование к технике безопасности. Овладение техникой удара и бега.	Правила техники безопасности. Основные приёмы удара. Комбинации из техники передвижений.	Описывать технику подвижной игры и правила.
<b>Раздел 3. Способы двигательной деятельности.</b>		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных Суставов.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц. Туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Быстрота	Выполняют разученные

	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
	Выносливость Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

### *ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

9 класс 2 ч в неделю, всего 66 часов.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре .</b>		
Физическое развитие человека.	Влияние возрастных особенностей организма на	Используют знания о своих возрастно-половых и



	<p>физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p>	<p>индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p>
	<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>
	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p>
	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.</p>	
	<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями.</p> <p>Участие в двигательной</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>

	<p>деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p>	
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение</p>

	<p>Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p>Совершенствование физических способностей.</p>	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для</p>

	координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
Адаптивная физическая культура.	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
История возникновения и формирования физической культуры.	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Физическая культура олимпийское движение	Олимпийское движение в дореволюционной России,	Раскрывают причины возникновения олимпийского

России (СССР).	роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование.</b>		
<b>Баскетбол(12ч)</b>		
Содержание курса.	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

		безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты.	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и	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

	защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Футбол(3ч)</b>		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.



<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p>	<p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>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.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p>Совершенствование техники ведения мяча.</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>Овладение техникой ударов по воротам.</p>	<p>Совершенствование техники 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</p>	<p>Совершенствование техники</p>	<p>Описывают технику</p>

<p>владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>владения мячом.</p>	<p>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.</p>	<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p>Совершенствование тактики игры.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Дальнейшее развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к</p>

		<p>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>
<b>Волейбол(13 ч)</b>		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<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>
Освоение техники приёма и передач мяч.	<p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>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.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры Тактические и технические приёмы.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
<b>Гимнастика(10ч)</b>		
Освоение строевых упражнений.	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из

		числа разученных упражнений.
Совершенствование висов и упоров. Ритмическая и силовая гимнастика.	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Совершенствование опорных прыжков.	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: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение акробатических упражнений	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. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Совершенствование координационных способностей.	Совершенствование упражнений в равновесии, лазания по канату, на	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных

	перекладине.	координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	<u>9 класс</u> Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости.	<u>9 класс</u> Совершенствование способностей Двигательных навыков.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре.	<u>9 класс</u> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия.	<u>9 класс</u> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими	<u>9 класс</u>	Составляют совместно с

умениями.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Легкая атлетика(18ч)</b>		
Овладение техникой спринтерского бега	<u>9 класс</u> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой прыжка	<u>9 класс</u>	Описывают технику

<p>в длину</p>	<p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p>	<p>выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p>	<p><u>9 класс</u> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают</p>



		индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	<p><u>9 класс</u></p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</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>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>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><u>9 класс</u></p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>

	техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	
Знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Самостоятельные занятия.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических

	места проведения занятий.	способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
<b>Лыжная подготовка(10ч)</b>		
Освоение техники лыжных ходов.	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).          Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».          Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 5 км.          Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
Знания.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при</p>

	<p>одежде и обуви занимающегося лыжами.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
<b>Единоборство(прикладной вид на уроках гимнастики)</b>		
<p>Овладение техникой приёмов.</p>	<p>Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.</p> <p>Упражнения по овладению приёмами страховки.</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p>
<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Повторение пройденного материала по приёмам</p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные</p>

	единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	игры для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>3 раздел: Способы двигательной деятельности.</b>		
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).	Давнейшее обучение технике движений. Совершенствование координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие выносливости.	Дальнейшее развитие выносливости. Совершенствование выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия

	скоростных и скоростно-силовых способностей.	для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 9 классе для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—8 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.		
Освоение техники прямого нападающего удара.	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствование Координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

		деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствование Координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре.	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.



<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>

*ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ*

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям некоторых спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (спортивная лапта). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на приобретение в начальной школе простейших умений обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми. Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

(набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Правильное применение материала по лёгкой атлетике и лыжной подготовке способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений

создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Лыжная подготовка включает в себя одновременные и попеременные ходы, переход с хода на ход, прохождение дистанции на лыжах до 3 - 5 км.

В 8—9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

В конце мая на уроках обучающиеся знакомятся со стилями плавания, как правильно осуществить самостоятельную тренировку и научиться правильно плавать. Также оказывать помощь утопающему и знать технику безопасности.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими

следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видео-файлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я.		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и

	<p>Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред.</p> <p>В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы.</p> <p>Пособие для учителя/на сайте издательства.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение». В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p>		<p>тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал

			«Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Методические карточки	Д	Комплекты карточек по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

#### ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА

Данное приложение программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учётом возраста школьников. Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные. Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

#### ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В это приложение включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристских походов и слётов, физкультурных праздников. Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной

работы, активный отдых. Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха. Подвижные игры и внутришкольные соревнования по видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.). Спартакиады. Туристические слёты. Походы. Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.