

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение, в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурного массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

5 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции;
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История и современное развитие 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 туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий для коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью простейших 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 приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Примерное распределение программного материала 5-9 класс

Разделы программы
Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
Легкая атлетика	24
Гимнастика с основами акробатики	25
Лыжные гонки	27
Спортивные игры	26
Всего часов	102 часов

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс (102 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
1.	История физической культуры.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР) Цель и задачи современного олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
2.	Физическая культура человека.	Непосредственно на практических занятиях физической	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.

		культурой и по ходу выполнения упражнений	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) корригирующей физической культуры. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой	Режим дня и его основное содержание. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе(экологические требования). Бережное отношение к природе.
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

5.	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой	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.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Лёгкая атлетика (24ч)			
6.	Беговые упражнения	12 ч	Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Челночный бег 3 × 10 м. Эстафетный бег. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000 м.
7.	Прыжковые упражнения	4 ч	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
8.	Метание малого мяча	4 ч	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в

			горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками, после поворота на 90°, после приседания.
9.	Развитие выносливости	2 ч	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	2 ч	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
11.	Развитие скоростных способностей	В процессе уроков	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
12.	Знания о физической культуре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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; представление о темпе, скорости и объёме

			легкоатлетических упражнений,направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
13.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Гимнастика(25ч)			
14.	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта. 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.
15.	Организующие команды и приёмы.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением.
16.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	В процессе уроков	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

			Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
17.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	В процессе уроков	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, палками. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
18.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и низкой перекладине и бревне	7 ч	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Передвижение ходьбой вперёд лицом и боком, приставными шагами, повороты. Прыжки на низком бревне, запрыгивание и спрыгивание с него.
19.	Опорные прыжки	4 ч	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).
20.	Акробатические упражнения и комбинации	6 ч	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; мост из положения лёжа. Комбинации из разученных элементов.
21.	Развитие координационных способностей		Общеразвивающие упражнения без предметов

		2 ч	и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
22.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2ч	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
23.	Развитие скоростно-силовых способностей	2 ч	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
24.	Развитие гибкости	2ч	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
25.	Знания о физической культуре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
26.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила

			самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
27.	Овладение организаторскими умениями	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Спортивные игры (Баскетбол) 13 ч			
28.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
29.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч	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).
30.	Ловля и передачи мяча	2 ч	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
31.	Техника ведения мяча	2 ч	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

32.	Техника бросков мяча	2ч	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины- 3,60м
33.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1ч	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
34.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1ч	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
35.	Освоение тактики игры	1ч	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0). Взаимодействие двух игроков» Отдай мяч и выйди».
36.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2 ч	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.
Спортивные игры (Волейбол)13 ч			
37.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
38.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения).
39.	Техника приёма и передач мяча	2 ч	Передача мяча сверху двумя руками на месте

			и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
40.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2 ч	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2,3:2, 3:3 и на укороченных площадках.
41.	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)	2 ч	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение 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.
42.	Развитие выносливости	В процессе уроков	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
43.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1 ч	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

			То же через сетку.
44.	Техника нижней прямой подачи	2ч	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
45.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1 ч	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
46.	Освоение тактики игры	1 ч	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0).
47.	Знания о спортивной игре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
48.	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой		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.
Лыжная подготовка (27ч)			
49.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях	Краткая характеристика вида спорта История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный

		физической культурой и по ходу выполнения упражнений	инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
50.	Попеременный двухшажный ход	19 ч	Техника попеременного двухшажногохода. Передвижение на лыжах до 3 км.
51.	Повороты переступанием	2 ч	Техника поворотов переступанием стоя на месте и в движении.
52.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	2 ч	Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».
53.	Спуски в основной, высокой и низкой стойках	2 ч	Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке.
54.	Торможение «плугом»	2 ч	Техника торможения «плугом».
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (в процессе уроков)			
55.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	В процессе уроков	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.

			Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость Упражнения для развития выносливости. Ловкость Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
--	--	--	--

6 класс (102 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
1.	История физической культуры.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Цель и задачи современного олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.
2.	Физическая культура человека.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

		упражнений	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) корригирующей физической культуры. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Режим дня и его основное содержание. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Бережное отношение к природе.
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения	Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

		упражнений	
5.	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Лёгкая атлетика(24ч)			
6.	Беговые упражнения	12ч	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Челночный бег 3×10 м. Эстафетный бег. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 1200 м.
7.	Прыжковые упражнения	4ч	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
8.	Метание малого мяча	4ч	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с

			расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
9.	Развитие выносливости	2ч	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	В процессе уроков	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возвратных и половых особенностей.
11.	Развитие скоростных способностей	2ч	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
12.	Знания о физической культуре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
13.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	В процессе уроков	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
14.	Овладение организаторскими умениями.	Непосредственно	Измерение результатов; подача команд;

		на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
	Гимнастика(25ч)		
15.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта 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.
16.	Организующие команды и приёмы	В процессе уроков	Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
17.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	В процессе уроков	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
18.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	В процессе уроков	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом,

			гантелями(1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
19.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, низкой перекладине и бревне	7ч	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Ходьба по гимнастическому бревну, повороты, наклоны вперёд и назад, вправо и влево, полушпагат, соскок прогнувшись.
20.	Опорные прыжки	6ч	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см).
21.	Акробатические упражнения и комбинации	6ч	Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно;«мост» из положения стоя с помощью. Комбинации из разученных элементов.
22.	Развитие координационных способностей	2ч	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений

			и инвентаря
23.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2 ч	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
24.	Развитие скоростно-силовых способностей	В процессе уроков	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
25.	Развитие гибкости	2 ч	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
26.	Знания о физической культуре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
27.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	В процессе уроков	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.
28.	Овладение организаторскими умениями	В процессе уроков	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры (Баскетбол)13ч			
29.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
30.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч	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).
31.	Ловля и передач мяча	2 ч	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
32.	Ведение мяча	2 ч	Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
33.	Броски мяча	2 ч	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины- 3,60м
34.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1 ч	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
35.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1 ч	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
36.	Освоение тактики игры	1 ч	Тактика свободного нападения.

			Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0). Взаимодействие двух игроков» Отдай мяч и выйди».
37.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2 ч	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.
Спортивные игры (Волейбол) 13 ч			
38.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
39.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения).
40.	Освоение техники приёма и передач мяча	4 ч	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
41.	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)	2 ч	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.
42.	Развитие выносливости.	В процессе уроков	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
43.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
44.	Техника нижней прямой подачи	2 ч	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку.
45.	Техника прямого нападающего удара	1 ч	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
46.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	В процессе уроков	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.
47.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	В процессе уроков	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.
48.	Освоение тактики игры	2 ч	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
49.	Знания о спортивной игре.	Непосредственно	Терминология избранной спортивной игры;

		на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
50.	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	В процессе уроков	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.
Лыжная подготовка (27ч)			
51.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и

			травмах.
52.	Одновременный одношажный ход	19 ч	Техника одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 3 км. Игры: «остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.
53.	Повороты переступанием	2 ч	Техника поворотов переступанием стоя на месте и в движении.
54.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	2 ч	Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».
55.	Спуски в основной, высокой и низкой стойках	2 ч	Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке.
56.	Торможение «упором»	2 ч	Техника торможения «упором».
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (в процессе уроков)			
57.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	В процессе уроков	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. Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

			Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость Упражнения для развития выносливости. Ловкость Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
--	--	--	---

7 класс(102ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
	Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)		
1.	История физической культуры.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). История зарождения олимпийского

			движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
2.	Физическая культура человека.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) корригирующей физической культуры. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные

			системы организма.
3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня и его основное содержание. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Бережное отношение к природе.
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
5.	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Непосредственно на практических занятиях физической	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и

		культурой и по ходу выполнения упражнений	повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
	Лёгкая атлетика(24 ч)		
6.	Беговые упражнения	12 ч	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3×10 м. Эстафетный бег. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
7.	Прыжковые упражнения	4 ч	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.
8.	Метание малого мяча	4 ч	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

			Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, 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 двумя руками после броска партнёра.
9.	Развитие выносливости	2ч	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	В процессе уроков	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возвратных и половых особенностей.
11.	Развитие скоростных способностей	2ч	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
12.	Знания о физической культуре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
13.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	В процессе уроков	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно - силовых,

			скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
	Гимнастика(25ч)		
14.	Требования к технике безопасности	В процессе уроков	Краткая характеристика вида спорта. 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.
15.	Организуемые команды и приёмы	В процессе уроков	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».
16.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	В процессе уроков	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
17.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	В процессе уроков	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
18.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, низкой перекладине и бревне	7 ч	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук, повороты, выпады, полушпагат, равновесие на бревне, соскок прогнувшись.
19.	Опорные прыжки	6 ч	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см).
20.	Акробатические упражнения и комбинации	6ч	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в стойку ноги врозь. Девочки: кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя. Комбинации из разученных элементов.
21.	Развитие координационных способностей	2 ч	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на

			гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
22.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2 ч	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
23.	Развитие скоростно-силовых способностей	В процессе уроков	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
24.	Развитие гибкости	2 ч	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
25.	Знания о физической культуре.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
26.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	В процессе уроков	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.

27.	Овладение организаторскими умениями.	В процессе уроков	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Спортивные игры (Баскетбол) 13 ч			
28.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
29.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	Дальнейшее обучение техники движений.
30.	Ловля и передачи мяча	2 ч	Дальнейшее обучение техники движений.
31.	Ведение мяча	1ч	Дальнейшее обучение техники движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.
32.	Броски мяча	2 ч	Дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины- 4,80м
33.	Освоение индивидуальной техники защиты	2 ч	Перехват мяча.
34.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2 ч	Дальнейшее обучение техники движений.
35.	Освоение тактики игры.	В процессе уроков	Дальнейшее обучение техники движений.

			Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1).
36.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3 ч	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений.
Спортивные игры (Волейбол) 13 ч			
37.	Требования к технике безопасности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Краткая характеристика вида спорта История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
38.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения).
39.	Приёмы и передачи мяча	4 ч	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
40.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	В процессе уроков	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.
41.	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и	1 ч	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и

	перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		владение 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.
42.	Развитие выносливости.	В процессе уроков	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
43.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
44.	Нижняя и верхняя прямая подача	2 ч	Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку.
45.	Прямой нападающий удар	2 ч	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
46.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1 ч	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.
47.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1 ч	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных

			способностей.
48.	Освоение тактики игры	2 ч	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
49.	Знания о спортивной игре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
50.	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	В процессе уроков	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.
51.	Овладение организаторскими умениями	В процессе уроков	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры. помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
Лыжная подготовка (27 ч)			
52.	Требования к технике безопасности		Краткая характеристика вида спорта История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный

			инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
53.	Одновременный одношажный ход	19 ч	Техника одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.
54.	Поворот махом и упором	2 ч	Техника поворотов на месте и в движении.
55.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	2 ч	Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».
56.	Спуски в основной, высокой и низкой стойках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2 ч	Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке.
57.	Торможение «упором»	2 ч	Техника торможения «упором».
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (в процессе уроков)			
58.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	В процессе уроков	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. Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость Упражнения для развития выносливости. Ловкость Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
--	--	--	--

8 класс (102ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
	Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)		

1.	Физическое развитие человека	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательными действиями. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).
2.	Самонаблюдение и самоконтроль	Непосредственно на практических занятиях физической	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического

		культурой и по ходу выполнения упражнений	развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.
3.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.
4.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Причины возникновения травм и

			повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
5.	Совершенствование физических способностей	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.
6.	Адаптивная физическая культура	В процессе уроков	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.
7.	Профессионально - прикладная физическая подготовка	В процессе уроков	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
8.	История возникновения и формирования физической культуры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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).
9.	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	Непосредственно на практических занятиях	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи

		физической культурой и по ходу выполнения упражнений	российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.
10.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Лёгкая атлетика(24ч)			
11.	Спринтерский бег	12 ч	Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80 м - до 70 м - эстафетный бег - челночный бег 3×10 м
12.	Техника длительного бега	4 ч	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
13.	Техника прыжка в длину	2 ч	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

14.	Техника прыжка в высоту	2 ч	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
15.	Метание малого мяча в цель и на дальность	4 ч	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14м - девушки, 16 м - юноши. 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.
16.	Развитие скоростно-силовых способностей	В процессе уроков	Дальнейшее развитие скоростно - силовых способностей.
17.	Знания о физической культуре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
18.	Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Упражнения и простейшие программы

			развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
	Гимнастика(25ч)		
19.	Строевые упражнения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
20.	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	В процессе уроков	Совершенствование двигательных способностей.
21.	Общеразвивающие упражнения с предметами	В процессе уроков	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг), тренажёров, экспандеров.
22.	Висы и упоры	6 ч	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лёжа на нижней жерди сед боком на нижней жерди, соскок. Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук, танцевальные шаги, соскок прогнувшись.

23.	Опорные прыжки	6 ч	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110).
24.	Акробатические упражнения	6 ч	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. Комбинации из разученных элементов.
25.	Развитие координационных способностей	2 ч	Совершенствование координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
26.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2 ч	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
27.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 ч	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
28.	Развитие гибкости	2 ч	Совершенствование двигательных

			способностей. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
29.	Знания о физической культуре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
30.	Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. 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.
31.	Овладение организаторскими умениями	В процессе уроков	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Спортивные игры (Баскетбол) 13 ч			
32.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
33.	Ловля и передачи мяча	2 ч	Дальнейшее закрепление техники ловли и

			передач мяча.
34.	Ведение мяча	2 ч	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.
35.	Броски мяча	2 ч	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.
36.	Освоение индивидуальной техники защиты	2 ч	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.
37.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1 ч	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
38.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1 ч	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
39.	Тактика игры.	2 ч	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.
Спортивные игры (Волейбол) 13 ч			
40.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

41.	Приёмы и передачи мяча	2 ч	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
42.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2 ч	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
43.	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)	2 ч	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение 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.
44.	Развитие выносливости.	В процессе уроков	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
45.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

46.	Нижняя и верхняя прямая подачи	2 ч	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.
47.	Прямой нападающий удар	2 ч	Дальнейшее обучение прямого нападающего удара.
48.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	В процессе уроков	Совершенствование координационных способностей.
49.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	В процессе уроков	Совершенствование координационных способностей.
50.	Тактика игры	2 ч	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
51.	Знания о спортивной игре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
52.	Самостоятельные занятия	В процессе уроков	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.
53.	Овладение организаторскими умениями	В процессе уроков	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к

			содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
	Лыжная подготовка (27 ч)		
54.	Знания		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
55.	Одновременный одношажный ход	19 ч	Техника одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.
56.	Поворот махом и упором	2 ч	Техника поворотов на месте и в движении.
57.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	2 ч	Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».
58.	Спуски в основной, высокой и низкой стойках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2 ч	Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке.
59.	Торможение «упором»	2 ч	Техника торможения «упором».
	Раздел 3. Развитие двигательных способностей (в процессе уроков)		
60.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	В процессе уроков	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. Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость Упражнения для развития выносливости. Ловкость Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
	Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		
61.			Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Выбирайте виды спорта. Примерные возрастные нормы для занятий

			некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров. Тренировку начинаем с разминки. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Повышайте физическую подготовленность. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно - силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.
--	--	--	---

9 класс (102ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
	Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)		
1.	Физическое развитие человека.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с

		ходу выполнения упражнений	показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательными действиями. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).
2.	Самонаблюдение и самоконтроль	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.
3.	Оценка эффективности занятий физкультурно-	Непосредственно	Основы обучения и самообучения

	оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).	на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	двигательным действиям. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.
4.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

5.	Совершенствование физических способностей	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.
6.	Адаптивная физическая культура	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.
7.	Профессионально - прикладная физическая подготовка	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
8.	История возникновения и формирования физической культуры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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).
9.	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	Непосредственно на практических занятиях	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи

		физической культурой и по ходу выполнения упражнений	российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.
10.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Лёгкая атлетика			
11.	Спринтерский бег	12 ч	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Эстафетный бег. Челночный бег 3×10 м
12.	Техника длительного бега	4 ч	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
13.	Прыжок в длину с места	2 ч	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

14.	Техника прыжка в высоту	2 ч	Совершенствование техники прыжка в высоту
15.	Метание малого мяча в цель и на дальность	4 ч	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 до 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14 м - девушки, 18 м - юноши. Бросок набивного мяча (3 кг - юноши, 2 кг - девушки) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.
16.	Развитие скоростно-силовых способностей	В процессе уроков	Совершенствование скоростно - силовых способностей.
17.	Знания о физической культуре	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
18.	Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Упражнения и простейшие программы

			развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
19.	Овладение организаторскими умениями	В процессе уроков	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Гимнастика(25 ч)			
20.	Строевые упражнения	В процессе уроков	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.
21.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	В процессе уроков	Совершенствование двигательных способностей.
22.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	2 ч	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг), тренажёров, экспандеров.
23.	Висы и упоры	6 ч	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации на гимнастическом бревне из разученных элементов.
24.	Опорные прыжки	4 ч	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110).

25.	Акробатические упражнения	4 ч	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. Комбинации из разученных элементов.
26.	Развитие координационных способностей	4 ч	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
27.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2 ч	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
28.	Развитие скоростно-силовых способностей	1 ч	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
29.	Развитие гибкости	2 ч	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
30.	Знания о физической культуре.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для

		ходу выполнения упражнений	разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
31.	Самостоятельные занятия.	В процессе уроков	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.
32.	Овладение организаторскими умениями.	В процессе уроков	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Спортивные игры (Баскетбол) 13ч			
33.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
34.	Ловля и передачи мяча	2 ч	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.
35.	Ведение мяча	2 ч	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.
36.	Броски мяча	2 ч	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.
37.	Техника защиты	2 ч	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

38.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2 ч	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).
39.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2 ч	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.
Спортивные игры (Волейбол)13 ч			
40.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
41.	Приём и передачи мяча	2 ч	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели.
42.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	В процессе уроков	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
43.	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)	2 ч	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение 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.
44.	Развитие выносливости.	В процессе уроков	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью 0т20с до 12 мин.
45.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
46.	Нижняя и верхняя прямые подачи	2 ч	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
47.	Нападающий удар	2ч	Прямой нападающий удар при встречных передачах.
48.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1 ч	Совершенствование координационных способностей.
49.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1ч	Совершенствование координационных способностей.
50.	Тактика игры	2ч	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
51.	Знания о спортивной игре.	Непосредственно	Терминология избранной спортивной игры;

		на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
52.	Самостоятельные занятия	В процессе уроков	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.
53.	Овладение организаторскими умениями	В процессе уроков	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
Лыжная подготовка (27 ч)			
54.	Знания	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при

			обморожениях и травмах.
55.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	19 ч	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Техника лыжных переходов. Передвижение на лыжах до 5 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.
56.	Поворот махом и упором	2 ч	Техника поворотов на месте и в движении.
57.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	2 ч	Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».
58.	Спуски в основной, высокой и низкой стойках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2 ч	Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке.
59.	Торможение «упором»	2 ч	Техника торможения «упором». Техника торможения боковым соскальзыванием.
Раздел 3. Развитие двигательных способностей(в процессе уроков)			

60.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	В процессе уроков	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. Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость Упражнения для развития выносливости. Ловкость Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
61.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Выбирайте виды спорта.

			Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров. Тренировку начинаем с разминки. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Повышайте физическую подготовленность. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно - силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.
--	--	--	--

МАΟΥ СОШ №61