

**Приложение 12**

**к основной образовательной программе основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Основная общеобразовательная школа имени Новикова Р. А. с. Ковылено Чернянского района Белгородской области" (новая редакция)**

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 5-9 классов**

Программа разработана учителем Съединым Владимиром Федоровичем

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися **предметных результатов по физической культуре.**

### Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты**, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультур-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

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).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**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.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение учебного предмета**

*Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала 5 класс*

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		<b>недель-34</b>				
	Количество часов	<b>102</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>23</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.2.	Лёгкая атлетика	20	12			8
1.3.	Гимнастика	18		18		
1.4.	Лыжи	18			18	
1.5.	Спортивные игры	<b>42</b>				
1.5.1.	Баскетбол	27	12	4	11	
1.5.2.	Волейбол	10				10
1.5.3.	Футбол	5				5
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>				

*Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала 6 класс*

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		<b>недель-34</b>				
	Количество часов	<b>102</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>23</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.2.	Лёгкая атлетика	20	12			8
1.3.	Гимнастика	18		18		
1.4.	Лыжи	18			18	
1.5.	Спортивные игры	<b>42</b>				
1.5.1.	Баскетбол	27	12	4	11	
1.5.2.	Волейбол	10				10
1.5.3.	Футбол	5				5
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>				

*Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала 7 класс*

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		<b>недель-34</b>				
	Количество часов	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.2.	Лёгкая атлетика	20	12			8
1.3.	Гимнастика	18		18		
1.4.	Лыжи	18			18	
1.5.	Спортивные игры	<b>42</b>				
1.5.1.	Баскетбол	27	11	5	11	
1.5.2.	Волейбол	10				10
1.5.3.	Футбол	5				5
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>				



*Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала 8 класс*

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		<b>недель-34</b>				
	<b>Количество часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
1.1.	<b>Что вам надо знать!</b> Основы знаний о физической культуре	8	2	2	2	2
		<i>Время распределяется в процессе урока</i>				
1.2.	Лёгкая атлетика	20	12			8
1.3.	Гимнастика	18		18		
1.4.	Льжи	18			18	
1.5.	<b>Спортивные игры</b>	<b>30</b>				
1.5.1.	Баскетбол	16	8		8	
1.5.2.	Волейбол	8				8
1.5.3.	Футбол	6				6
1.6.	Единоборства	8	2	4	2	
1.7.	Самостоятельная работа					
	Всего часов:	102				

*Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала 9 класс*

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		<b>недель-34</b>				
	<b>Количество часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
1.1.	<b>Что вам надо знать!</b> Основы знаний о физической культуре	8	2	2	2	2
		<i>Время распределяется в процессе урока</i>				
1.2.	Лёгкая атлетика	20	12			8
1.3.	Гимнастика	18		18		
1.4.	Льжи	18			18	
1.5.	<b>Спортивные игры</b>	<b>30</b>				
1.5.1.	Баскетбол	16	8		8	
1.5.2.	Волейбол	8				8
1.5.3.	Футбол	6				6
1.6.	Единоборства	8	2	4	2	
1.7.	Самостоятельная работа					
	Всего часов:	102				

**Тематическое планирование 5-7 классы**  
**3 ч в неделю, всего 306ч**

<b>Тематическое планирование</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний (21 час)</b>
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе <b>Страницы истории</b> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>
<p>Физическая культура человека <b>Познай себя</b> Росто-весовые показатели.</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>
<p><b>Режим дня и его основное содержание.</b> <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b> <b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> <b>Самонаблюдение и самоконтроль Самоконтроль</b> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>
<p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом Первая помощь при травмах</b> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>
<b>Легкая атлетика (54 часа)</b>

### ***Беговые упражнения***

Овладение техникой спринтерского бега

#### **5 класс**

История лёгкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

#### **6 класс**

Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.

Бег на результат 60 м.

#### **7 класс**

Высокий старт от 30 до 40 м.

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

Бег на результат 60 м

Овладение техникой длительного бега

#### **5 класс**

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

#### **6 класс**

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

#### **7 класс**

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

Бег на 1500 м

### ***Прыжковые упражнения***

***Овладение техникой прыжка в длину***

#### **5 класс**

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

#### **6 класс**

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

#### **7 класс**

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега

***Овладение техникой прыжка в высоту***

#### **5 класс**

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

#### **6 класс**

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

#### **7 класс**

Процесс совершенствования прыжков в высоту

### ***Метание малого мяча***

***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 5 класс***

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

#### **6 класс**

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

#### **7 класс**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>
<p><b>Развитие выносливости</b>  <b>5—7 классы</b>  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p><b>Развитие скоростносиловых способностей</b>  <b>5—7 классы</b>  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>
<p><b>Развитие скоростных способностей</b>  <b>5—7 классы</b>  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b>  <b>5—7 классы</b>  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>
<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>  <b>5—7 классы</b>  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>  <b>5—7 классы</b>  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>
<p><b>Гимнастика (42 часа)</b></p>
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b>  <b>Требования к технике безопасности</b>  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</p>
<p><b>Организующие команды и приёмы</b>  <b>Освоение строевых упражнений</b>  <b>5 класс</b>  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.  <b>6 класс</b>  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  <b>7 класс</b>  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении  <b>5—7 классы</b>  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с</p>

<p>подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b> Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <b>5—7 классы</b> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>
<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</b> Освоение и совершенствование висов и упоров <b>5 класс</b> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. <b>6 класс</b> 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. <b>7 класс</b> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>
<p><b>Опорные прыжки</b> Освоение опорных прыжков <b>5 класс</b> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). <b>6 класс</b> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). <b>7 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>
<p><b>Акробатические упражнения и комбинации</b> Освоение акробатических упражнений <b>5 класс</b> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. <b>6 класс</b> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. <b>7 класс</b> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b> <b>5—7 классы</b> 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, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> <b>5—7 классы</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> <b>5—7 классы</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>
<p><b>Развитие гибкости</b> <b>5—7 классы</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>

<p><b>Знания о физической культуре</b>  <b>5—7 классы</b>  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>
<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>  <b>5—7 классы</b>  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>  <b>5—7 классы</b>  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>
<p><b>Баскетбол (33 часа)</b></p>
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b>  <b>Требования к технике безопасности</b>  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Правила техники безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>  <b>5—6 классы</b>  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).  <b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b>  <b>5—6 классы</b>  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).  <b>7 класс</b>  Дальнейшее Обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b>  <b>5—6 классы</b>  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  <b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p><b>Овладение техникой бросков мяча</b>  <b>5—6 классы</b>  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.  <b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>
<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>  <b>5—6 классы</b>  Вырывание и выбивание мяча.</p>

<p><b>7 класс</b> Перехват мяча</p> <p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p><b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p><b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b></p> <p><b>5—6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p> <p><b>5—6 классы</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>Волейбол (21 час)</b></p>
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p> <p><b>5—7 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>
<p><b>Освоение техники приёма и передач мяча</b></p> <p><b>5—7 классы</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p> <p><b>5 класс</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><b>6—7 классы</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>
<p><b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b></p> <p><b>5—7 классы</b> 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</p>

2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
<p><b>Развитие выносливости</b>  <b>5—7 классы</b>  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>
<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>  <b>5—7 классы</b>  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>
<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>  <b>5 класс</b>  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки  <b>6—7 классы</b> То же через сетку</p>
<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>  <b>5—7 классы</b>  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>  <b>5—7 классы</b>  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>  <b>5 класс</b>  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  <b>6—7 классы</b>  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b>  <b>5 класс</b>  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  <b>6—7 классы</b>  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций</p>
<p><b>Знания о спортивной игре</b>  <b>5—7 классы</b>  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>
<p><b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>  <b>5—7 классы</b>  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>  <b>5—7 классы</b>  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b>  <b>Требования к технике безопасности</b>  История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>



<p><b><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></b>  <b>5 класс</b>  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  <b>6—7 классы</b>  Дальнейшее закрепление техники</p>
<p><b><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></b>  <b>5 класс</b>  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  <b>6—7 классы</b>  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>
<p><b><i>Овладение техникой ударов по воротам</i></b>  <b>5 класс</b>  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  <b>6—7 классы</b>  Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>
<p><b><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></b>  <b>5—7 классы</b>  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>
<p><b><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></b>  <b>5—7 классы</b>  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>
<p><b><i>Освоение тактики игры</i></b>  <b>5—6 классы</b>  Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.  <b>7 класс</b>  Позиционные нападения с изменением позиций игроков.  Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>
<p><b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></b>  <b>5—6 классы</b>  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  <b>7 класс</b>  Дальнейшее закрепление техники</p>
<p><b><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (60 часов)</i></b></p>
<p><b><i>Краткая характеристика вида спорта</i></b>  <b><i>Требования к технике безопасности</i></b>  История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.  Правила техники безопасности</p>
<p><b><i>Освоение техники лыжных ходов</i></b>  <b>5 класс</b>  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.  <b>6 класс</b>  Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.  <b>7 класс</b>  Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки</p>

с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.
<p><b>Знания</b>  <b>5—7 классы</b>  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</p>
<p><b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей (60 часов)</b></p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  <b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b>  <b>Основные двигательные способности</b> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p><b>Гибкость</b>  Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p><b>Сила</b>  Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><b>Быстрота</b>  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><b>Выносливость</b>  Упражнения для развития выносливости</p> <p><b>Ловкость</b>  Упражнения для развития двигательной ловкости.  Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>
<p><b>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</b>  <b>Туризм</b>  История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-9 класс

3 ч в неделю, 204 часа

<b>Тематическое планирование</b>
<p><b>Раздел 1. Что вам надо знать (16 часов)</b></p>
<p><b>Физическое развитие человека</b>  <b>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</b>  <b>8—9 классы</b>  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p><b>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</b>  <b>8—9 классы</b>  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p><b>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</b>  <b>8—9 классы</b>  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>

<p><b>Психические процессы в обучении двигательным действиям</b> 8—9 классы</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>
<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b> <b>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы</b></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b> <b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b> <b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</b> 8—9 классы</p> <p>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</p>
<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b> 8—9 классы</p> <p>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</p>
<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b> 8—9 классы</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p><b>Совершенствование физических способностей</b> 8—9 классы</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>
<p><b>Адаптивная физическая культура</b> 8—9 классы</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>
<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> 8—9 классы</p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>
<p><b>История возникновения и формирования физической культуры</b> 8—9 классы</p> <p>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)</p>
<p><b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b> 8—9 классы</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей</p>

зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.
<b><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i></b> <b><i>Олимпиады: странички истории</i></b> <b><i>8—9 классы</i></b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>
<b>Баскетбол (19 часов)</b>
<b><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></b> <b><i>8—9 классы</i></b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
<b><i>Освоение ловли и передач мяча</i></b> <b><i>8—9 классы</i></b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
<b><i>Освоение техники ведения мяча</i></b> <b><i>8—9 классы</i></b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
<b><i>Овладение техникой бросков мяча</i></b> <b><i>8—9 классы</i></b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
<b><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i></b> <b><i>8 класс</i></b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <b><i>9 класс</i></b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
<b><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></b> <b><i>8 класс</i></b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b><i>9 класс</i></b> Совершенствование техники
<b><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></b> <b><i>8 класс</i></b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <b><i>9 класс</i></b> Совершенствование техники
<b><i>Освоение тактики игры</i></b> <b><i>8—9 классы</i></b> 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)
<b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></b> <b><i>8—9 классы</i></b> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
<b>Футбол (10 часов)</b>
<b><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></b> <b><i>8—9 классы</i></b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
<b><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></b> <b><i>8 класс</i></b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).

<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  <b>9 класс</b>  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b>  <b>8—9 классы</b>  Совершенствование техники ведения мяча</p>
<p><b>Овладение техникой ударов по воротам</b>  <b>8—9 классы</b>  Совершенствование техники ударов по воротам</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>  <b>8—9 классы</b>  Совершенствование техники владения мячом</p>
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>  <b>8—9 классы</b>  Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b>  <b>8—9 классы</b>  Совершенствование тактики игры</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>  <b>8—9 классы</b>  Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>
<p><b>Волейбол ( 30 часов)</b></p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>  <b>8—9 классы</b>  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>
<p><b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>  <b>8 класс</b>  Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  <b>9 класс</b>  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>  <b>8 класс</b>  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  <b>9 класс</b>  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>
<p><b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b>  <b>8 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений.  <b>9 класс</b>  Совершенствование координационных способностей</p>
<p><b>Развитие выносливости</b>  <b>8 класс</b>  Дальнейшее развитие выносливости.  <b>9 класс</b>  Совершенствование выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>  <b>8—9 классы</b>  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>  <b>8 класс</b>          Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  <b>9 класс</b>          Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>
<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>  <b>8 класс</b>          Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.  <b>9 класс</b>          Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>  <b>8—9 классы</b>          Совершенствование координационных способностей</p>
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>  <b>8—9 классы</b>          Совершенствование координационных способностей</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b>  <b>8 класс</b>          Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  <b>9 класс</b>          Совершенствование тактики освоенных игровых действий.          Игра в нападении в зоне 3.          Игра в защите</p>
<p><b>Знания о спортивной игре</b>  <b>8—9 классы</b>          Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b>  <b>8—9 классы</b>          Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>  <b>8—9 классы</b>          Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>
<p><b>Гимнастика (33 часов)</b></p>
<p><b>Освоение строевых упражнений</b>  <b>8 класс</b>          Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  <b>9 класс</b>          Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>
<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b>  <b>8—9 классы</b>          Совершенствование двигательных способностей</p>
<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>  <b>8—9 классы</b>          Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>

<p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b></p> <p><b>8 класс</b>          Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p><b>9 класс</b>          Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.</p>
<p><b>Освоение опорных прыжков</b></p> <p><b>8 класс</b>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).          Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>9 класс</b>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).          Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>
<p><b>Освоение акробатических упражнений</b></p> <p><b>8 класс</b>          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.</p> <p><b>9 класс</b>          Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p> <p><b>8—9 классы</b>          Совершенствование координационных способностей</p>
<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b></p> <p><b>8—9 классы</b>          Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p><b>8—9 классы</b>          Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Развитие гибкости</b></p> <p><b>8—9 классы</b>          Совершенствование двигательных способностей</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><b>8—9 классы</b>          Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b></p> <p><b>8—9 классы</b>          Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p> <p><b>8—9 классы</b>          Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>
<p><b>Лёгкая атлетика (40 часов)</b></p> <p><b>Овладение техникой спринтерского бега</b></p> <p><b>8 класс</b>          Низкий старт до 30 м          —от 70 до 80 м</p>

<p>—до 70 м.</p> <p><b>9 класс</b>  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b></p> <p><b>8 класс</b>  Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b>  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b></p> <p><b>8 класс</b>  Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b>  Совершенствование техники прыжка в высоту</p>
<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b></p> <p><b>8 класс</b>  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><b>9 класс</b>  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).  Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p><b>8 класс</b>  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9 класс</b>  Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b>  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b>  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>
<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (40 часов)</b></p> <p><b>Освоение техники лыжных ходов</b></p> <p><b>8 класс</b>  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><b>9 класс</b>  Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>



<p><b>Знания</b> 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</p>
<p><b>Элементы единоборств (16 часов)</b></p>
<p><b>Овладение техникой приёмов</b> <b>8—9 классы</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b> <b>8—9 классы</b> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p>
<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> <b>8—9 классы</b> Силовые упражнения и единоборства в парах</p>
<p><b>Знания</b> <b>8—9 классы</b> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b> <b>8—9 классы</b> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры</p>
<p><b>Овладение организаторскими способностями</b> <b>8—9 классы</b> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</p>
<p><b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>
<p><b>Утренняя гимнастика</b> <b>8—9 классы</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p>
<p><b>Выбирайте виды спорта</b> <b>8—9 классы</b> 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</p>
<p><b>Тренировку начинаем с разминки</b> <b>8—9 классы</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p>
<p><b>Повышайте физическую подготовленность</b> <b>8—9 классы</b> 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</p>
<p><b>Коньки</b></p>
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b> <b>8—9 классы</b></p>

<p>Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду</p>
<p><b>Хоккей</b></p> <p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности</i> <b>8—9 классы</b> Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним</p>
<p><b>Бадминтон</b></p> <p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности</i> <b>8—9 классы</b> Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости</p>
<p><b>Скейтборд</b></p> <p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности</i> <b>8—9 классы</b> Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки</p>
<p><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b></p> <p><b>8—9 классы</b> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки</p>
<p><b>После тренировки</b> <b>8—9 классы</b> Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления</p>
<p><b>Ваш домашний стадион</b> <b>8—9 классы</b> Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь</p>
<p><b>Рефераты и итоговые работы</b></p>