Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Центр образования №6 «Перспектива»

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 1 от «1» сентября 2018г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора «1 » сентября 2018г.	УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ ЦО №6 «Перспектива» Ю.В.Евдокимова / _____ / «1 » сентября 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для 5-9 классов

базовый уровень

2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе примерной программы по учебным предметам основного общего образования (федеральный реестр образовательных программ).Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014г. к учебно-методическому комплекту В.И.Ляха, М.Я. Виленского и с учетом примерных основных образовательных программ ФГОС ООО и в соответствии с Вариантом 1 примерного минимального учебного плана примерной ООП ООО (размещена на сайте fgosreestr.ru, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 808.04.2015г. №1/15).

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

– Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– Формирование культуры движений, обобщение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

– Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности,самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа реализует учебно-методическое обеспечение: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018; Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях- М.:Просвещение,2018.

МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2ч в неделю: в 5 классе — 68ч., 6 классе — 68 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 68 ч., в 9 классе- 68 ч.

В соответствии с Вариантом 1 примерного минимального учебного плана примерной ООП ООО (размещена на сайте fgosreestr.ru, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 808.04.2015г. №1/15) программа реализуется в объеме 2 часа в неделю в каждом классе, 68 часов за год, 340 часов за весь курс обучения. Третий час может быть реализован за счет посещения учащимися спортивных секций во внеурочной деятельности или дополнительном образовании.

Программа определяет базовую – 280 часов - (основы знаний, спортивные игры: баскетбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, физкультурно-оздоровительную деятельность, прикладно-ориентированную подготовку); и вариативную часть для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходовс учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 60 часовчасти учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 34 учебные недели из расчёта трёх часов в неделю в 5-9 классе, на 340 часов в год.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Раздел « **Знания о физической культуре**» изучается с 5-9 класса - 2 часа в четверть из расчета 10-15 минут урока.

Раздел «**Способы физкультурной деятельности**» в 5-9 классах изучается в 1-4 четверти по 1 часу, в течение 10-15 мин урока.

Раздел «**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» в 5-9 классах по 1 часу, в 3-4 четверти в течение 10-15 мин урока.

В течении всего года обучения готовить учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Обучающиеся временно освобожденные от практической части урока физической культуры, изучают предмет по теме урока (теоретически).

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю). УМК, который используется в процессе преподавания: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018; Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях- М.:Просвещение,2018.

ЛИЧНОСТНЫЕ,МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Учебные недели		**34**	**34**	**34**	**34**	**34**
1.	**Знания о физической культуре**	**15**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**

1.1.	Основы знаний						
2.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	**15**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
3.	**Физическое совершенствование**	**310**	**62**	**62**	**62**	**62**	**62**
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**20**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	**230**					
3.2.1	**Спортивные игры (баскетбол)**	**50**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
3.2.2	**Гимнастика с основами акробатики**	**50**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
3.2.3	**Легкая атлетика**	**50**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
3.2.4	**Лыжная подготовка (Лыжные гонки)**	**60**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
	Прикладно-ориентированная подготовка	**10**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
	Упражнения общеразвивающей направленности	**10**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
4	**Вариативная часть**	**60**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
4.1	Волейбол				4	6	6
4.2	Футбол						
4.3	Лапта		12	12	8	6	6
	Всего часов:	**340**	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**

Примечание:* В 5,6,7,8,9 классах рабочая программа составлена в соответствие с вариантом №1 примерного минимального учебного плана примерной ООП ООО.

Учебно-тематическое планирование
с основными видами учебной деятельности

5 класс

	Тематическое планирование	**Характеристика видов деятельности учащихся**
Основы знаний (3 ч)		

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	**Страницы истории** 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.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Физическая культура человека	**Познай себя** Ростовесовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
Режим дня и его основное содержание.	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Оценка эффективности занятий физической культурой.	**Самоконтроль** Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	**Первая помощь при травмах** Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности(3ч)		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными

	самостоятельных занятий.	условиями.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкульминуток, физкульпауз.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями(самостоятельное тестирование физических качеств).	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных упражнений.
Физическое совершенство (62ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(4ч)		
Оздоровительные формы в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки,физкультминуток, физкультпауз, комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них комплексы.
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.	Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь.
Легкая атлетика(10ч)		
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. **5 класс** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжковые упражнения	**Овладение техникой прыжка в длину** **5 класс** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. **Овладение техникой прыжка в высоту** **5 класс** Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
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 задан-	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	ное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 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.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
Развитие выносливости	**5 класс** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**5 класс** 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.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	**5 класс** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	**5 класс** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**5 классы** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.

Овладение организаторскими умениями	**5 классы** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.
Гимнастика с основами акробатики (10ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	**Освоение строевых упражнений** **5 класс** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов	**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** **5 классы** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами** **5 классы** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	**Освоение и совершенствование висов и упоров** **5 класс** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги-	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	вание из виса лёжа.	
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков **5 класс** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений **5 класс** Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	**5 классы** 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.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**5 классы** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**5 классы** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	**5 классы** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**5 классы** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий	**5 классы** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координа-	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и

прикладной физической подготовкой	ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**5 классы** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
	Баскетбол(10ч)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5 классы** 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).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**5 классы** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	**5 классы** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**5 классы** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-

	ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.	ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	**5 классы** Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5 классы** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5 классы** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**5 классы** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5 классы** Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч)

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	**История лыжного спорта.** Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
Освоение техники лыжных ходов	**5 класс** Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

	Передвижение на лыжах 3 км.	процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
Знания	**5 классы** 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	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
Упражнения общеразвивающей направленности(2ч)		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости, координации движения и ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой,составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Баскетбол.Развитие быстроты, силы,выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Футбол.Развитие быстроты, силы, выносливости.	Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки через скакалку.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Прикладно- ориентированная подготовка(2ч)		
Прикладно ориентированная физическая подготовка	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Лазание по канату в два и три приема(мальчики); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствие с грузом на плечах и без; преодоление полосы препятствий.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнение

		прикладных упражнений.
Вариативная часть(12) **«Русская лапта»(12ч)**		
Краткая характеристика вида спорта.	**Требования к технике безопасности** История игры «Русская лапта». Основные правила игры . Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.
Овладение техники удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.
Овладение техники передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность;на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	**5 классы** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при-ёмов). Подвижные игры и игровые за-	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на-грузкой во время этих занятий

	дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5 классы** Комбинации из освоенных элементов: приём, передача,осаливание.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5 классы** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**5 класс** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Учебно-тематическое планирование
с основными видами деятельности

6 класс

Содержание курса	**Тематическое планирование**	**Характеристика видов деятельности учащихся**
Основы знаний(3ч)		

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	**Страницы истории** 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.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
Всестороннее и гармонич-ное физическое развитие	Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за-висимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.
Самонаблюдение и само-контроль	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопо-мощь во время занятий физической культурой и спортом	**Первая помощь при травмах** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов.
Способы двигательной(физкультурной)деятельности(3ч)		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными условиями.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкульминуток, физкульпауз.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями(самостоятельное тестирование физических качеств).	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных упражнений.
Планирование занятий физической культурой	Составление(совместно с учителем)плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития,двигательной и	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку.

	физической подготовленности.	
Физическое совершенство(62ч) **Легкая атлетика(10ч)**		
Беговые упражнения	**Овладение техникой спринтерского бега** **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. **6 класс** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжковые упражнения	**Овладение техникой прыжка в длину** **6 класс** Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. **Овладение техникой прыжка в высоту** **6 класс** Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности правила безопасности
Метание малого мяча	**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность** 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 х 1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	**6 класс** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**6 класс** 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.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	**6 класс** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	**6 класс** 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 вы- пол нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**6 класс** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Овладение организаторскими умениями	**6 класс** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических

		способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.
Гимнастика с основами акробатики(10ч)		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	**Освоение строевых упражнений** **6 класс** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении **6 классы** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами **6 классы** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование висов и упоров **6 класс** Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	изгибами; вис лёжа; вис присев.	
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков **6 класс** Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений **6 класс** Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	**6 класс** 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.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**6 класс** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**6 класс** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	**6 класс** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**6 классы** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во

	время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**6 класс** 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.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**6 класс** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол(10ч)		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**6 класс** 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).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**6 класс** 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).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	**6 класс** Ведение мяча в низкой, средней и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**6 класс** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	**6 класс** Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**6 класс** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**6 класс** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**6 класс** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**6 класс** Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство

		активного отдыха
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12ч)		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	**История лыжного спорта.** Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
Освоение техники лыжных ходов	**6 класс** 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.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	**6 классы** 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.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Упражнения общеразвивающей направленности (2ч)		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости, координации движения и ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой,составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Баскетбол.Развитие быстроты, силы,выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической

	изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	культурой.
Футбол.Развитие быстроты, силы, выносливости.	Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки через скакалку.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Вариативная часть(12ч)
Лапта(12ч)

Краткая характеристика вида спорта.	**Требования к технике без-опасности** История игры «Русская лапта». Основные правила игры . Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.
Овладение техники удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.
Овладение техники передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	**6 классы** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**6 классы** Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, осаливание.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**6 классы** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**6 класс** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Физкультурно-оздоровительная деятельность(4ч)		
Оздоровительные формы в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них комплексы.

Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.	Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь.
Прикладно- ориентированная подготовка(2ч)		
Прикладно ориентированная физическая подготовка	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Лазание по канату в два и три приема(мальчики); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствие с грузом на плечах и без; преодоление полосы препятствий.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнение прикладных упражнений.

Учебно-тематическое планирование
с основными видами учебной деятельности
7 класс

Содержани е курса	**Тематическое планирование**	**Характеристика видов деятельности учащихся**
Основы знаний(3ч)		
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	**Страницы истории .** Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Всестороннее и гармонич-ное физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Выполняют основные правила организации распорядка дня.Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Самонаблюдение и само-контроль	**Самоконтроль** Измерение резервов организма и	Заполняют дневник самоконтроля

	состояния здоровья с помощью функциональных проб.	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	**Первая помощь при травмах** Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Способы двигательной(физкультурной) деятельности(3ч)		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными условиями.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Физкультминуток, физкультпауз.	Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
Планирование занятий физической культурой	Составление плана занятий(совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой , отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия.	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой
Физическое совершенствование(62ч) **Прикладно - ориентированная деятельность(2ч)**		
Прикладно ориентированная физическая подготовка	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Лазание по канату в два и три приема(мальчики); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствие с грузом на плечах и без; преодоление полосы препятствий.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.

		Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнение прикладных упражнений.
Физическое совершенство(310ч) **Легкая атлетика (10ч)**		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега **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 **7 класс** Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения	**Овладение техникой прыжка в длину** **7 класс** Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега **Овладение техникой прыжка в высоту** **7 класс** Процесс совершенствования прыжков в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность** **7 класс** Метание теннисного мяча на дальность с отскоком от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

	дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	
Развитие выносливости	**7 классы** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**7 классы** 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.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	**7 классы** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	**7 классы** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для вы- пол нения 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.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**7 классы** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди-	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения

	национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	**7 классы** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика с основами акробатики (10ч)		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	**Освоение строевых упражнений** **7 класс** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении **7 классы** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами **7 классы** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами,	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

	большим мячом, палками.	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование висов и упоров **7классы** 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.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков **7 классы** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений **7 классы** Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	**7 классы** 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.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**7 классы** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**7 классы** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	**7 классы**	Используют данные упражнения

	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	для развития гибкости
Знания о физической культуре	**7 классы** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**7 классы** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**7 классы** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Спортивные игры Баскетбол(10ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**7 класс** Дальнейшее Обучение технике движений.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	**7 класс** Перехват мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

	прорывом (2:1).	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**7 класс** Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч)		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
Освоение техники лыжных ходов	**7 класс** 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 с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	**7 классы** 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.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания

		помощи при обморожениях и травмах
Вариативная часть(12ч) «Русская лапта»(8ч)		
Краткая характеристика вида спорта.	**Требования к технике безопасности** История игры «Русская лапта». Основные правила игры . Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.
Овладение техники удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.
Овладение техники передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность;на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	**7 классы** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение,	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**7 классы** Комбинации из освоенных элементов: приём, передача,осаливание.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**7 классы** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**7 класс** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Волейбол(4ч)		
Краткая характеристика вида спорта.	**Требования к технике безопасности** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**7 классы** 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).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	**7 классы** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психо-	**7 классы** Процесс совершенствования	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,

моторных способностей	психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Освоение техники нижней прямой подачи	**7 классы** То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**7 классы** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение организаторскими умениями	**7 классы** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек-тование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Учебно-тематическое планирование
с основными видами учебной деятельности

8 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре(3ч)		
Физическое развитие человека	**Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность** **8 классы** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития **Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений**	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений

	8 классы 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.	осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
Самонаблюдение и самоконтроль	**8 классы** **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.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	**Основы обучения и самообучения двигательным действиям** **8 классы** Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	**8 классы** 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.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	**8 классы** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	**8 классы** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи-	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления

	зических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Профессионально-прикладная физическая подготовка	**8 классы** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	**8 классы** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории	**8 классы** Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Способы двигательной (физкультурной)деятельности(3ч)		
Планирование занятий физической культурой	Составление плана занятий(совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой , отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определения их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры,характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой,	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

	оздоровительными прогулками.	
Физическое совершенствование(62ч) **Баскетбол (10ч)**		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8 классы** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**8 классы** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	**8 классы** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**8 классы** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**8 классы** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8 классы** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Гимнастика с основами акробатики(10ч)		
Освоение строевых упражнений	**8 класс** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	**8 классы** Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение	**8 классы**	Описывают технику

общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.	общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	**8 класс** Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из 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.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 **класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	**8 класс** Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	**8 классы** Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**8 классы** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**8 классы** Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	**8 классы** Совершенствование двигательных способностей.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**8 классы** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок

Самостоятельные занятия	**8 классы** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**8 классы** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика(10ч)		
Овладение техникой спринтерского бега	**8 класс** Низкий старт до 30 м —от 70 до 80 м —до 70 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	**8 класс** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте

		сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту	**8 класс** Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**8 класс** Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей	**8 класс** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и

	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.	для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч)		
Освоение техники лыжных ходов	**8 класс** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
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	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных

	спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Прикладно – ориентированная подготовка(2ч)		
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Равномерный бег. Специально прыжковые упражнения. Многоскоки. Различные виды прыжков.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой , составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовленности по легкой атлетике.
Баскетбол.Развитие быстроты, силы,выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Вариативная часть(12ч)		
Русская лапта(6ч)		
Овладение техникой приёмов	**8классы** **Требования к технике безопасности** Основные правила игры . Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения основных правил игры. Применяют упражнения в парах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	**8классы** Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний». Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**8классы** Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту. Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития ловкости
Знания	**8классы** История игры «Русская лапта». Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Раскрывают значение упражнений в метании, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в метании. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	**8классы** Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	**8 классы** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
Волейбол(6ч)		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8 классы** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение техники приёма и передач мяча	**8 класс** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8 класс** Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	**8 класс** Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	**8 класс** Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**8 классы** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	**8 класс** Нижняя прямая подача мяча. Приём	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	подачи.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	**8 классы** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8 классы** Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8 классы** Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**8 классы** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	**8 классы** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Самостоятельные занятия	**8 классы** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**8 классы** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Учебно-тематическое планирование
с основными видами деятельности

9 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Знания о физической культуре(3ч)	
Физическое развитие человека	**Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма** **9 классы** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго-обеспечения **Психические процессы в обучении двигательным действиям** **9 классы** Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Оценка техники движений, способы выявления и устранения	**Основы обучения и самообучения двигательным действиям**	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в

ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	**9 классы** Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	**9 классы** 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.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	**9 классы** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Адаптивная физическая культура	**9 классы** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	**9 классы** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	**9 классы** 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 зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и	**9 классы** Допинг. Концепция честного	Готовят рефераты на темы «Удачное выступление

олимпийского движения Олимпиады: странички истории	спорта.	отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Способы двигательной(физкультурной деятельности)(3ч)		
Планирование занятий физической культурой	Составление плана занятий(совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой , отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определения их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры,характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.
Оценка эффективности занятий физической культурой(2ч)		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.	Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического развития и физической подготовленности.	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью.
Физическое совершенство(62ч) Спортивные игры(баскетбол 10ч)		
Овладение техникой передвижений,	**9 классы** Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

остановок, поворотов и стоек	передвижений, остановок, поворотов и стоек.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**9 классы** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	**9 классы** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**9 классы** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	**9 классы** Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**9 классы** Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**9 классы** Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	**9 классы** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**9 классы** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Гимнастика с основами акробатики(10ч)		
Освоение строевых упражнений	**9 классы** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	**9 классы** Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	**9 классы** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	**9 классы** Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердьмахом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Освоение опорных прыжков	9 **классы** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	**9 класс** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	**9 классы** Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**9 классы** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**9 классы** Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	**9 классы** Совершенствование двигательных способностей.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**9 классы** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	**9 классы** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**9 классы** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика(10ч)		

Овладение техникой спринтерского бега	**9 класс** Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	**9 класс** Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту	**9 класс** Совершенствование техники прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж-ковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

		контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**9 класс** 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; вгоризонтальную и вертикальную цель (1Х1 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.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей	**9 класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими	Измерение результатов; подача команд; демонстрация	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации

умениями	упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12ч)		
Освоение техники лыжных ходов	**9 класс** Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
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.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Упражнения общеразвивающей направленности(2ч)		
Гимнастика с основами акробатики.Развитие гибкости	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед. Назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой. Комплексы ОРУ с	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

	повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Равномерный бег. Специально прыжковые упражнения. Многоскоки. Различные виды прыжков.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой , составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовленности по легкой атлетике.
Баскетбол.Развитие быстроты, силы,выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Футбол.Развитие быстроты, силы, выносливости.	Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки через скакалку.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Вариативная часть(12ч)

Волейбол(6ч)		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**9 классы** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	**9 классы** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	**9 классы** Совершенствование психомоторных способностей и	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

способностей	навыков игры.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
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)	**9 классы** Совершенствование координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	**9 классы** Совершенствование выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**9 классы** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	**9 классы** Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	**9 классы** Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

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

	Правила самоконтроля.	
Овладение организаторскими умениями	**9 классы** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Лапта(6ч)		
Овладение техникой приёмов	**9классы** **Требования к технике без-опасности** Основные правила игры . Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения основных правил игры. Применяют упражнения в парах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	**9классы** Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**9классы** Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний». Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития ловкости
Знания	**9классы** История игры «Русская лапта».	Раскрывают значение упражнений в метании, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в метании. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	**9классы** Упражнения в парах, овладение	Используют названные упражнения в самостоятельных

	приёмами страховки, подвижные игры.	занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	**9 классы** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр.** В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в **1-4** классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения безпредметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легко-атлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8-9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения

дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.
Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.
Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.
На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.
Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11 12 13 14 15	6.3 6.0 5.9 5.8 5.5	6.1-5.5 5.8-5.4 5.6-5.2 5.5-5.1 5.3-4.9	5.0 4.9 4.8 4.7 4.5	6.4 6.3 6.2 6.1 6.0	6.3-5.7 6.2-5.5 6.0-5.4 5.9-5.4 5.8-5.3	5.1 5.0 5.0 4.9 4.9
2	Координацые	Челночный бег 3х10	11 12 13 14 15	9.7 9.3 9.3 9.0 8.6	9.3-8.8 9.0-8.6 9.0-8.6 8.7-8.3 8.4-8.0	8.5 8.3 8.3 8.0 7.7	10.1 10.0 10.0 9.9 9.7	9.7-9.3 9.6-9.1 9.5-9.0 9.4-9.0 9.3-8.8	8.9 8.8 8.7 8.6 8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	140 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 200 205 210 220	130 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-	1100 1150 1200 1250 1300

					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10			
		на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15				4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.
Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:
«Физическая культура. 5-7 классы» под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2018);
«Физическая культура. 8-9 классы», автор - В. И. Лях (М.: Просвещение, 2018).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

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 игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского 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 самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;
• 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, прыжкови бега;
• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;
• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНОЩЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.
Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.
Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**	**Необходимое количество Основная школа**	**Примечание**
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	**д**	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	**д**	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	**д**	
1.4	**Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха** Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя на сайте издательства по адресу: htto://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-7kl/index.html В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	**к**	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому	**д**	В составе библиотечного фонда

	движению		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	**д**	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «0 физической культуре и спорте»	**д**	В составе библиотечного фонда
2	**Демонстрационные учебные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	**д**	
2.2	Плакаты методические	**д**	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	**д**	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	**д**	
3.2	Аудиозаписи	**д**	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Табло электронное игровое универсальное	**д**	Универсальное табло для баскетбола, волейбола, мини-футбола, гандбола
4.2	Табло электронное для плавания	**д**	Табло для бассейна, влагостойкое для отображения информации при проведении соревнований по плаванию в закрытых бассейнах
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	**д**	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных

			записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	**д**	
4.5	Мультимедийный компьютер	**д**	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.6	Копировальный аппарат	**д**	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.7	Цифровая видеокамера	**д**	
4.8	Цифровая фотокамера	**д**	
4.9	Мультимедиапроектор	**д**	
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
5.1	Стенка гимнастическая	**г**	
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	**г**	
5.4	Козёл гимнастический	**г**	
5.5	Конь гимнастический	**г**	
5.6	Перекладина гимнастическая	**г**	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	**г**	
5.8	Мост гимнастический подкидной	**г**	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	**г**	
5.10	Комплект навесного оборудования	**г**	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	**г**	
5.12	Гантели наборные	**г**	
5.13	Коврик гимнастический	**к**	
5.14	Акробатическая дорожка	**г**	
5.15	Маты гимнастические	**г**	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	**г**	
5.17	Скакалка гимнастическая	**к**	
5.18	Палка гимнастическая	**к**	
5.19	Обруч гимнастический	**к**	
5.20	Коврики массажные	**г**	
5.21	Секундомер настенный с защитной сеткой	**д**	

5.22	Сетка для переноса малых мячей	**д**	
Лёгкая атлетика			
5.24	Планка для прыжков в высоту		
5.25	Стойка для прыжков в высоту	**д**	
5.26	Флажки разметочные на опоре	**г**	
5.27	Лента финишная	**д**	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	**г**	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	**д**	
Подвижные и спортивные игры			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	**д**	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	**г**	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	**д**	
5.35	Жилетки игровые с номерами	**г**	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	**д**	
5.37	Сетка волейбольная	**д**	
5.38	Мячи баскетбольные №5	**г**	
5.39	Мячи баскетбольные тренировочный №7	**г**	
5.40	Мячи баскетбольные для соревнований №7	**г**	
5.41	Мячи волейбольные тренировочные	**г**	
5.42	Мячи футбольные №4	**г**	
5.44	Мячи футбольные №5 для соревнований	**г**	
5.45	Мячи футбольные №5 тренировочные	**г**	
5.46	Табло перекидное	**д**	
5.47	Ворота для мини-футбола	**д**	
5.48	Сетка для ворот мини-футбола	**д**	
5.49	Ворота для ручного мяча	**д**	
5.50	Мячи для ручного мяча	**г**	
5.51	Компрессор для накачивания мячей	**2**	
Измерительные приборы			
5.47	Тонометр автоматический	**д**	
5.48	Весы медицинские с ростомером	**д**	
Средство первой помощи			
5.50	Аптечка медицинская	**д**	
Дополнительный инвентарь			
5.51	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	**д**	Доска передвижная
6.0	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья,

			книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	**д**	
7.2	Сектор для прыжков в длину	**д**	
7.3	Игровое поле для футбола	**д**	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	**д**	
7.5	Площадка игровая волейбольная	**д**	
7.6	Тренажерный городок	**д**	
8	**Лыжная подготовка**		
8.1	Лыжный комплект	**30**	Лыжи стеклопластиковые с креплениями. Ботинки лыжные утепленные. Палки лыжные стеклопластиковые. Размер для ростовых групп: (от 150 до 195см)*.
8.2	Стеллажи для лыж на 10 пар	**3**	Стойка-стеллаж предназначен для хранения лыж. Стеллаж разборный, 10 отсеков для лыж. Изготовлен из профильной трубы 40х25мм., окрашен молотковой эмалью. Размеры: длина 1500мм, высота 1505мм, глубина 400 мм, расстояние между отсеками 100мм.

Примечание.Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Условные обозначения; Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.); К - комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.