



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Куртамышского
района «Косулинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
«23» августа 2017 г
Зам. директора по УВР
 /Безбородова Т.Г./

Утверждаю
Приказ № 57 от «24» августа 2017 г.
Директор школы
 /Головина Т.Д./

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-8 классы

Составитель: **Иванова Людмила Александровна,**
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Косулино
2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования составлена:

- ✓ в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к разделам основной образовательной программы основного общего образования;
- ✓ с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию от «8» апреля 2015 года № 1/15 (с изменениями));
- ✓ на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Куртамышского района «Косулинская СОШ» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 5 класс.

Физическая культура. 6–7 классы.

Физическая культура. 8–9 классы.

При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 510 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы. При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение раздела «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания разделов «Гимнастики» и «Спортивные игры».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с

заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Предметные результаты

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

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

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

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

5) сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и

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

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

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

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре (20ч).

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий

(физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (30ч.)

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование. (460)ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом

движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Гимнастика

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладно ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема

(мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. *Физические упражнения для развития основных физических качеств:* силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в вися и отжимание в упоре. Перемещения в вися и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в вися стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика.*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции. Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, пере- распределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.*Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.* Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. **Баскетбол.***Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных на- правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с после- дующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режимепрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Содержание учебного предмета по классам

Тематическое планирование	Содержание курса
V класс (102 ч)	
Знания о физической культуре (4 ч.)	
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр
Физическая культура (основные понятия).	Физическое развитие человека.

<p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p>Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений</p>	<p>Как формировать правильную осанку. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели</p>
<p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p>	<p>Физическая культура человека. Режим дня. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня</p>
<p>Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека</p>	<p>Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки</p>
<p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p>	<p>Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки</p>
<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время</p>	<p>Закаливание. Закаливающие процедуры как формы</p>

<p>закаливающих процедур</p>	<p>занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)</p>	
<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями</p>
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</p>
<p>Физическая нагрузка и способы её дозирования</p>	<p>Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и</p>

	<p>направленности занятий физической культурой. Способы дозирования. Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток). Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка) Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам). Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой</p>
<p>Физическое совершенствование (92 ч).</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</p>
<p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки</p>	<p>Развитие гибкости. Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности</p>

	<p>человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой. Развитие координации движений. Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений)</p>
Комплексы дыхательной гимнастики	<p>Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</p>
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	<p>Формирование стройной фигуры. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</p>
Гимнастика для профилактики нарушений зрения	<p>Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий</p>
Гимнастика с основами акробатики (16 ч).	<p>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>

Акробатические упражнения	Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно (см. учебник для III и IV классов). Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат
Ритмическая гимнастика (девочки)	Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики (см. учебник для II класса)
Опорные прыжки	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка (см. учебник для IV класса)
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.
Лёгкая атлетика (22 ч).	Лёгкая атлетика. Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление

	здоровья и развитие физических качеств
Беговые упражнения	<p>Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса). Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений</p>
Прыжковые упражнения	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»
Упражнения в метании малого мяча	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера. Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность. Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно

	работающих при метании малого мяча на дальность
Лыжные гонки (20 ч).	Лыжные гонки. Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств
Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажныйход	Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода
Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов
Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полу ёлочка»). Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой». Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой». Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой»
Спуск основной, высокой и низкой стойках	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного

	освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона
Спуск с преодолением бугров и впадин	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы
Торможение «плугом»	Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»
Спортивные игры (34 ч).	Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья
Баскетбол (14 ч).	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди
Ведение мяча	Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов)
Бросок мяча двумя руками от груди	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места
Волейбол (14 ч).	Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол
Прямая нижняя подача	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи
Приём и передача мяча снизу двумя руками	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу
Передача мяча сверху двумя руками	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические

	упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками
Футбол (6 ч).	Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол
Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча	Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы
VI класс (102 ч)	
Знания о физической культуре (4 ч)	
История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр
Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр
Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии	Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России
Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в

	Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.
Физическая культура (основные понятия).	Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. Основные правила развития физических качеств. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий: Признаки утомления организма во время физической подготовки
Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока
Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Физическая культура человека. Закаливание. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в

площадки)	местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой
Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление
Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения	Оценка физической подготовленности. Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся IV класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление
Физическое совершенствование (88 ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (16 ч). Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для V класса)</p>
<p>Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики).</p>	<p>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов)</p>
<p>Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)</p>	<p>Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов)</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>
<p>Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)</p>	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)</p>	<p>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>
<p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного</p>

	освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию
Ритмическая гимнастика (девочки)	Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики
Лёгкая атлетика (22 ч). Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	Лёгкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением
Спринтерский бег	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега
Гладкий равномерный бег	Техника гладкого равномерного бега
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
Метание малого мяча	Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени
Лыжные гонки (20 ч). Передвижение на лыжах	Лыжные гонки. Техника одновременного одношажного хода Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода

	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом
Торможение и повороты на лыжах	<p>Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.</p> <p>Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.</p> <p>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</p>
Спортивные игры (30 ч). Баскетбол (12 ч).	<p>Баскетбол. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол</p> <p>Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</p>

	<p>ловли мяча после отскока от пола Техника ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</p>
<p>Волейбол (12 ч).</p>	<p>Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи</p> <p>Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния.</p> <p>Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия</p>

<p>Футбол (6 ч).</p>	<p>игры в волейбол</p> <p>Футбол. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол.</p> <p>Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.</p> <p>Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Техника удара с разбега по катящемуся мячу</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу</p>
<p>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (4 ч)..</p>	
<p>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка</p>	<p>Прикладно ориентированная физическая подготовка. Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.</p> <p>Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики). Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.</p>

	<p>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления препятствий способом «наступление».</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».</p> <p>Полосы препятствий естественного и искусственного характера</p>
Общефизическая подготовка	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>
VII класс (102 ч)	
Знания о физической культуре (4 ч)	
История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР)	<p>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</p>
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России</p>

	Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения
Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий
Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры	Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом
Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	Оценка техники движений. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом сравнения.

	<p>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Память, как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</p> <p>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения. Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры. Показатели физической подготовленности учащихся VII классов</p>
<p>Физическое совершенствование (88 ч).</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная</p>	<p>Виды двигательной</p>

<p>деятельность</p>	<p>деятельности.Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (16 ч). Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>	<p>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)</p>	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>
<p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>
<p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p>	<p>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики</p>
<p>Упражнения с прикладной направленностью</p>	<p>Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке</p>
<p>Лёгкая атлетика (22 ч).. Беговые упражнения</p>	<p>Лёгкая атлетика. Техника</p>

	<p>спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м). Техника эстафетного бега.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега</p>
Прыжковые упражнения	<p>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>
Метание малого мяча	<p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте.</p> <p>Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2–3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики – 12 м; девочки – 10 м), стоя на месте.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу</p>
<p>Лыжные гонки (20 ч).</p> <p>Передвижение на лыжах</p>	<p>Лыжные гонки. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.</p> <p>Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов</p>
Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах	<p>Техника торможения упором. Техника поворота упором (повторение материала VI класса). Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой». Техника спуска с</p>

	<p>пололого склона в основной стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол (12 ч).</p>	<p>Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам</p>
<p>Волейбол (12 ч).</p>	<p>Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.</p>

	<p>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p>
Футбол (6 ч).	<p>Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>Игра в футбол по правилам</p>
Прикладноориентированная физкультурная деятельность (4 ч).	
<p>Прикладноориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка</p>	<p>Совершенствование техники лазанья по канату. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180 °; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180 °; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.</p> <p>Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.</p> <p>Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону»,</p>

	<p>«перелезание».</p> <p>Полосы препятствий естественного и искусственного характера.</p> <p>Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий</p>
Общефизическая подготовка	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств (14ч).</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>
VIII класс (102 ч)	
Знания о физической культуре (4 ч)	
Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание.</p> <p>Соревновательные действия.</p> <p>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта</p> <p>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</p> <p>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с</p>

	<p>подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</p>
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов.</p> <p>Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</p>
<p>Спортивная подготовк</p>	<p>Спортивная подготовка. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спорт смена. Её цель и содержание</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.</p> <p>Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению</p>	<p>Коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и</p>

	<p>причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.</p> <p>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.</p> <p>Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</p>
<p>Восстановительный массаж</p>	<p>Восстановительный массаж. Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч).</p>	
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</p> <p>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</p>

<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса</p>
<p>Физическое совершенствование (88 ч).</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>

Спортивно-оздоровительная деятельность.
Гимнастика (16 ч).
Акробатические упражнения и комбинации

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.

Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.

Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.

Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).
Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.

Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).
Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.

	<p>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине. Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине. Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).</p> <p>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>
<p>Лёгкая атлетика (22 ч). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p>	<p>Лёгкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного</p>

	<p>совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования</p>
--	---

	<p>техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.</p>
<p>Лыжные гонки (20ч). Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	<p>Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами</p>
<p>Спортивные игры (30 ч). Баскетбол (12 ч). Игра по правилам</p>	<p>Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</p> <p>Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</p>

поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).

Техника бега с изменением направления.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.

Техника передачи мяча одной рукой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.

Техника передачи мяча при встречном движении.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.

	<p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам</p>
<p>Волейбол (12ч). Игра по правилам.</p>	<p>Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Технико-тактические действия в защите.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p>
<p>Футбол (6ч). Игра по правилам</p>	<p>Футбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного</p>

	<p>освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъема стопы.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (4 ч).	
Прикладно ориентированная физическая подготовка	Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)
Общезначительная подготовка	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>
IX класс (102 ч)	
Знания о физической культуре (4 ч)	
Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	<p>Знания о физической культуре. Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</p> <p>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди</p>

	<p>участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</p>
Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения.</p> <p>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха сугубо средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</p> <p>Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики.</p> <p>Правила подбора дневного рациона питания.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие.</p>
Проведение банных процедур	<p>Правила проведения банных процедур. Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</p> <p>Лечебные свойства банных процедур.</p> <p>Правила проведения банных процедур</p>
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.</p>
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (6 ч)	

<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Комплекс упражнений для развития простой реакции. Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата</p>
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Измерение функциональных резервов организма. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье</p>

Физическое совершенствование (88 ч).	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (16 ч).</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</p> <p>Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</p>

	<p>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</p> <p>Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши.)</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V–VII классов). Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши).</p>
<p>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши)</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для VI класса).</p> <p>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)</p>
<p>Ритмическая гимнастика (девушки)</p>	<p>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций</p>
<p>Лёгкая атлетика (22 ч). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	<p>Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений</p>

	<p>в метании малого мяча (см. учебники для VII–VIII классов). Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>
<p>Лыжные гонки (20 ч). Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	<p>Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для VI–VIII классов). Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</p>

	<p>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для VI–VIII классов).</p> <p>Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</p> <p>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия</p>
<p>Спортивные игры (30 ч). Баскетбол (12 ч).. Игра по правилам</p>	<p>Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI–VIII классов).</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p>

	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска.</p> <p>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>
<p>Волейбол (12 ч). Игра по правилам</p>	<p>Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI–VIII классов).</p> <p>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</p> <p>Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</p>

	<p>прямого нападающего удара.</p> <p>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.</p> <p>Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.</p>
<p>Футбол (6ч). Игра по правилам</p>	<p>Футбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI–VIII классов.).</p> <p>Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.</p> <p>Техника остановки мяча подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча</p>

	<p>внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью.</p> <p>Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом. Технотактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Игра в футбол по правилам.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (4 ч)	
Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладноориенированная физическая подготовка	Прикладно ориентированная физическая подготовка Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)
Общефизическая подготовка	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		5	6	7	8	9	
1	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4	4	
2	Способы двигательной	6	6	6	6	6	

	(физкультурной) деятельности						
Физическое совершенствование (92 ч).							
3	Легкая атлетика	22	22	22	22	22	
4	Гимнастика	16	16	16	16	16	
5	Волейбол	14	12	12	12	12	
6	Баскетбол	14	12	12	12	12	
7	Футбол	6	6	6	6	6	
8	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	
9	Прикладно- ориентированная физическая подготовка		4	4	4	4	

