

Управление по делам образования, культуры, молодежи и спорта
администрации Далматовского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Кривская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании педсовета

Протокол №__ от _____

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
_____Л.Н.Окуловская
от _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Кривская СОШ»
_____ Т.Л.Смирных

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 классов

Составитель: Мельников Леонид Александрович

учитель физической культуры.

с. Кривское 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Основной общеобразовательной программы ФГОС ООО МКОУ «Кривская СОШ»;
4. Учебного плана МКОУ «Кривская СОШ» на 2023-2024 учебный год;
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. Просвещение 2004 г., учебника «Физическая культура» 5-7,8-9 класс В.И. Лях. Москва. «Просвещение», 2013 год., рабочей программы «Физическая культура», В.И.Лях. Москва. «Просвещение» 2015 г.
6. ГАОУ ДПО ИРОСТ и Департамент образования и науки Курганской области рекомендации по включению в рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» изучение элементов биатлона в целях реализации гуманитарного, спортивно-образовательного проекта физической культуры и спорта «Биатлон - в школу, биатлон - в ГТО, биатлон - в колледж».

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- заданий учителя).

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5,6,7,8 классе из расчёта 2 ч в неделю, 9 классе 3 часа в неделю (согласно учебного плана школы). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с

соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт

упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

В рамках проекта НОУ СДЮСШ ФСО "Юность России" развивает сеть секций Биатлон ГТО в общеобразовательных организациях и СПО. Для создания секций биатлон ГТО в школе ДЮСШ изготавливает уникальное оборудование для обучения подростков спортивной стрельбе из пневматического оружия. Стрелковый комплекс состоит из модернизированной винтовки для биатлона, мишени олимпийского стандарта. Технические характеристики оборудования позволяют эффективно и легко обучать стрельбе детей в условиях школы, с соблюдением техники безопасности. Оборудование сертифицировано, имеет долгий срок эксплуатации. Оборудование передается на условиях: создания секций биатлона ГТО; внедрение элементов биатлона и ГТО в урок физической культуры; развития спартакиадного движения по школьному биатлону в образовательной организации.

Цель – создание сети секций по школьному биатлону и ГТО в образовательных организациях Курганской области как основы для развития и подготовки кадров для спорта высших достижений по биатлону, полиатлону, лыжным гонкам, стрельбе, плаванию и развитию общей физической подготовки подростков и молодежи.

Задачи:

1. Создать условия работы секций биатлон-ГТО на базе образовательных организаций Курганской области.
2. Передать мобильные стрелковые комплексы в образовательные организации Курганской области.
3. Обучить учителей физической культуры методике формирования ЗУН по биатлону и ВФСК ГТО у детей и подростков в образовательных организациях Курганской области.
4. Осуществить поддержку деятельности секций и развития спартакиадного движения по элементам биатлона и ВФСК ГТО.
5. Включить элементы биатлона и ВФСК ГТО в урок физической культуры.
6. Формировать навыки биатлона у школьников и студентов.
7. Воспитывать культуру ЗОЖ и ответственное отношение к оружию.

Целевые группы:

1. Основная группа – дети и подростки с 10 до 19 лет, учащиеся ОУ различных типов и видов, расположенных на территориях Курганской области.
2. Молодежь и студенты Курганской области.

Программа:

Программа «Биатлон» направлена на оздоровление и физическое развитие учащихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки биатлониста.

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятием биатлоном, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о биатлоне;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами биатлона;
- развитие психофизических качеств обучающихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям биатлоном;

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Повышенное внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Ожидаемые результаты: учащиеся должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Биатлон - зимний вид спорта, включающий передвижение на лыжах и стрельбу из винтовки. Именно в сочетании данных компонентов заключается ценность развития биатлона в рамках общеобразовательной школы: лыжные гонки включены в урочные занятия, стрельба из винтовки является средством подготовки учащихся кадетских классов, начальной военной подготовки.

Содержание программы:

I. Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля) – 1 час.

II. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил) – 1 час.

III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость) – 2 часа.

IV. Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах

(в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма) – 2 часа.

V. Техничко-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений) – 2 часа.

VI. Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе) – 3 часа.

VII. Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка) – 1 час.

Итого по проекту программы – 12 часов.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5,6,7 класс-2ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники —	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен

	олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила.

		<p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика

<p>Беговые упражнения</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м.</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Скоростной бег до 60 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>
---------------------------	--	---

		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p><u>5 класс</u> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p><u>6 класс</u> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p><u>7 класс</u> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

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

<p>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
----------------------------	--	---

	шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	
Развитие выносливости	<u>5—7 классы</u> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей.	<u>5—7 классы</u> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей.	<u>5—7 классы</u> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

	скоростью.	
Знания о физической культуре.	<p><u>5—7 классы</u> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	<p><u>5—7 классы</u> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
Овладение организаторскими умениями.	<p><u>5—7 классы</u> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют</p>

	соревнований, в подготовке места проведения занятий.	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приёмы.	Освоение строевых упражнений <u>5класс</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. <u>6класс</u> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <u>7класс</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении <u>5—7 классы</u> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

	<p>ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <u>5—7 классы</u> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.</p>	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров <u>5 класс</u> Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. <u>6 класс</u> Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. <u>7 класс</u> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Опорные прыжки.</p>	<p>Освоение опорных прыжков <u>5 класс</u> Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). <u>6 класс</u> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). <u>7 класс</u> Мальчики: прыжок, согнув ноги</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	(козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).	
Акробатические упражнения и комбинации.	Освоение акробатических упражнений <u>5 класс</u> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. <u>6 класс</u> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью. <u>7 класс</u> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	<u>5—7 классы</u> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<u>5—7 классы</u> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	<u>5—7 классы</u> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости.	<u>5—7 классы</u> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре.	<u>5—7 классы</u> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	<u>5—7 классы</u> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	<u>5—7 классы</u> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол		

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

<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. <u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><u>5—6 классы</u> Вырывание и выбивание мяча. <u>7 класс</u> Перехват мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

Освоение тактики игры.	<p><u>5—6 классы</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p><u>5 — 6 классы</u> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><u>7 класс</u> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p><u>5—7 классы</u> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники приёма и передач мяча.	<p><u>5 — 7 классы</u> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>5 класс</u> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. <u>6—7 классы</u> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p>	<p><u>5—7 классы</u> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p><u>5—7 классы</u> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>

	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	
Освоение техники нижней прямой подачи.	<u>5 класс</u> Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. <u>6—7 классы</u> То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара.	<u>5—7 классы</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>5—7 классы</u> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>5 класс</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>5 класс</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <u>6—7 классы</u> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре.	<u>5—7 классы</u>	Овладевают терминологией,

	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p>
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>		
<p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в</p>

	<p>Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км.</p>	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Знания.	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
Рефераты и итоговые работы.		<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебник.</p>
Раздел 3. Развитие двигательных способностей.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	<p>Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</p>	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	<p>Гибкость.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для пояса.</p> <p>Упражнения для ног и</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p>

	тазобедренных Суставов.	
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц. Туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
	Выносливость Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
Элементы биатлона	Теоретическая подготовка, правила биатлона, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, стрелковая подготовка, контрольные нормативы.	развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена,

		<p>врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил. общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость. углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма. углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма</p>
--	--	--

		двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)
--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс-2ч.,9 класс- 3 ч. в неделю, всего 170 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		
Физическое развитие человека.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность <u>8—9 классы</u> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <u>8—9 классы</u> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
	<u>8—9 классы</u> Значение нервной системы в	

	управлении движениями и регуляции систем дыхания.	
	<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям <u>8—9 классы</u></p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>
Самонаблюдение и самоконтроль.	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями <u>8—9 классы</u></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям <u>8—9 классы</u></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку</p>

	<p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p>Совершенствование физических способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>
<p>Адаптивная физическая культура.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
<p>История возникновения и формирования физической культуры.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>

	сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.	
Физическая культура олимпийское движение России (СССР).	<u>8—9 классы</u> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Олимпиады: странички истории <u>8—9 классы</u> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.		
Баскетбол		
Содержание курса.	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,

		соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <u>9 класс</u> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <u>9 класс</u> Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <u>9 класс</u> Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,

	быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>8—9 классы</u> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приёма и передач мяч.	<u>8 класс</u> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <u>9 класс</u> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>8 класс</u> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры <u>9 класс</u> Совершенствование	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

	психомоторных способностей и навыков игры.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	<u>8 класс</u> Давнейшее обучение технике движений. <u>9 класс</u> Совершенствование координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие выносливости.	<u>8 класс</u> Дальнейшее развитие выносливости. <u>9 класс</u> Совершенствование выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи.	<u>8 класс</u> Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. <u>9 класс</u> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.		
Освоение техники прямого нападающего удара.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <u>9 класс</u>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование Координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование Координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <u>9 класс</u> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре.	<u>8—9 классы</u> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за

	приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	<u>8—9 классы</u> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений.	<u>8 класс</u> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево <u>9 класс</u> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение и совершенствование висов и упоров.	<u>8 класс</u> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок <u>9 класс</u> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	нижнюю жердь.	
Освоение опорных прыжков.	<u>8 класс</u> Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). <u>9 класс</u> Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение акробатических упражнений	<u>8 класс</u> Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. <u>9 класс</u> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование кондиционных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование способностей Двигательных навыков.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре.	<u>8—9 классы</u> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации

		самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	<u>8—9 классы</u> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	<u>8 класс</u> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. <u>9 класс</u> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой прыжка в высоту.	<u>8 класс</u> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. <u>9 класс</u> Совершенствование техники прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

		<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p><u>8 класс</u> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><u>9 класс</u> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>8 класс</u> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><u>9 класс</u> Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и</p>

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

		Соблюдают правила соревнований.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Освоение техники лыжных ходов.	<p><u>8 класс</u> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><u>9 класс</u> Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
Знания.	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
Самостоятельные занятия.	<p><u>8—9 классы</u> Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика.	<u>8—9 классы</u> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Выбирайте виды спорта.	<u>8—9 классы</u> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.
Тренировку начинаем с разминки.	<u>8—9 классы</u> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
Повышайте физическую подготовленность.	<u>8—9 классы</u> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

После тренировки.	<u>8—9 классы</u> Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления.	Используют упражнения на расслабление после тренировки.
Ваш домашний стадион.	<u>8—9 классы</u> Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
Рефераты и итоговые работы.		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.
Элементы биатлона	Теоретическая подготовка, правила биатлона, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, стрелковая подготовка, контрольные нормативы.	развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил. общая

		<p>физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость. углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма. углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и</p>
--	--	---

		соревновательных упражнений. Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)
--	--	--

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала					
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Базовая часть	68	68	68	68	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Лёгкая атлетика	12	12	15	15	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	18
1.4	Лыжная подготовка	14	14	14	14	21
1.5	Спортивные игры	18	18	20	20	33
1.5.1.	Волейбол	11	11	11	11	19
1.5.2.	Баскетбол	11	11	11	11	14
1.5.3	Подвижные игры	5	5	-	-	-
1.6	Элементы биатлона	5	5	5	5	5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования второго поколения

2. Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура»

3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», Авт. – сост. В.И.Лях и А.А. Зданевич ; издательство «Просвещение», Москва – 2010г.

Литература для учителя

Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. — Курган: ИПК и ПРО Курганская область, 2006г.

Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре; нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации.- Курган: ИПК и ПРО Курганской области, 2005 г.

3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева

4. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного часа физической культуры: ИПК и ПРО Курганской области, -Курган 2005г.

5. «Поурочные разработки по физкультуре»: 5-9 классы. Ковалько В.И. 2008.

6. «Справочник учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева

7. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авт.-сост. С.Л. Садыкова,

Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008.

8. Ресурсы сети INTERNET

Литература для учащихся:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М. Я. Виленского. 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.-239с.

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.-256с.

