

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 85 имени Валерия Иванкина

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «30» августа 2021 года протокол № 1  
Председатель С О Ш В.Н. Бондаренко  
№ 85



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс):  
основное общее образование, 5-9 класс  
(начальное общее, основное общее образование, среднее общее образование указанием классов)

Количество часов 136

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы  
Соловей Татьяна Андреевна, учитель МБОУ СОШ № 85  
ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии ФГОС ОО

с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию)(протокол от 28.06.2016 №2/16-з)

с учетом УМК «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / М; «Просвещение», 2021г  
(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре ФГОС ООО (сайт <https://fgosreestr.ru/>), с учётом тематического планирования к УМК «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Москва, Просвещение, 2021., и соответствует требованиям и положениям основной образовательной программы МБОУ СОШ №85

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

### **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 лично- стно 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 пробежать 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 четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;



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

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; **выполнять нормативы ВФСК ГТО своей возрастной ступени.**

• 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 индиви-

дуальных 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 мета- предметные, 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.

***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.

***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.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

#### **История физической культуры.**

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.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

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.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.



Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Игра по упрощенным 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.

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

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

### 3. Проекты 5-6 классы

5 классы	6 классы
Физическая культура древнего мира.	Бег: виды, особенности, польза.
В мире спортивных профессий.	Валеология. Некоторые аспекты истории и перспективы развития.
Выдающийся спортсмен и его спортивные достижения.	Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка.
Здоровый образ жизни.	Возможности физкультуры и спорта в воспитании личности человека.
История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки
История создания спортивной формы.	Компьютер и физическое здоровье.
Почему детям нужно заниматься спортом.	Спортивный Краснодар.
Самостоятельные занятия физической культурой.	Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом

### Проекты 7-8 классы

7 классы	8 классы
Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Двигательная активность в жизни человека.
Закаливание и его влияние на организм человека.	Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы.
История развития физической культуры.	Национальные виды спорта.
Олимпийские игры их символика и ритуал.	Кубанские спортсмены – олимпийские чемпионы.
Первая помощь при травмах.	Спортивные сооружения города Краснодара.
Режим дня и его значение для здоровья человека.	Физическое воспитание в семье.
Современная история Олимпийских игр.	Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.

### Проекты 9 класс

Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-х классов.
Возрождение Олимпийских игр современности.
Международное спортивное движение.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

#### 4. Тематическое планирование 5-6 классы (2 часа в неделю, всего 136 часов)

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел I. Основы знаний (8 часов)</b>			
<p><b>История физической культуры</b> <b>5 класс</b> <i>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности</i></p> <p><b>6 класс</b> <i>Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения</i> Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p>	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>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.</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание.</p>
<p><b>Физическая культура (основные понятия)</b> <b>5 класс</b> <i>Адаптивная физическая культура. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</i></p> <p><b>6 класс</b> <i>Комплексы упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки.</i> Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и под-</p>	1	<p>Укрепляют мышцы с помощью специально подобранных упражнений. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных</p>	



<p>держания правильной осанки с предметом на голове.</p>		<p>упражнений.</p>	
<p><b>Физическая культура человека</b> <b>5 класс</b> <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Режим труда и отдыха <b>6 класс</b> <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</i> Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств <i>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</i> Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p>	<p>2</p>	<p>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.  Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>	
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> <b>5 класс</b> <i>Подготовка к занятиям физической культурой.</i> Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки <i>Планирование занятий физической подготовкой.</i> Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности <b>6 класс</b> <i>Организация досуга средствами</i></p>	<p>2</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещений и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  Составлять план самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развитием физических качеств, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p>	

<p><i>физической культуры</i> Характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой и оздоровительными прогулками</p>		<p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p>	
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> <b>5 класс</b> <i>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i> Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за измерением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. <b>6 класс</b> <i>Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности</i> Ведение дневника самонаблюдений: ведение по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Содержание домашних заданий по развитию физических качеств</p>	<p>2</p>	<p>Выявлять особенности прироста показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. Оформлять дневник самонаблюдения.</p>	
<p><b>Раздел 2 Двигательные умения и навыки (64 часов)</b></p>			
<p><b>Легкая атлетика 48 часов</b></p>			
<p><b>Беговые упражнения.</b></p>			
<p><b>Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей</b> Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. <b>5 класс</b> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 и 60 м. <b>6 класс</b> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p>	<p>12</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. Демонстрируют</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Гражданское воспитание. Трудовое воспитание, Духовно-нравственнос</p>



<p>Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 и 60 м.</p> <p><b>Развитие скоростных и координационных способностей</b></p> <p>Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты и старты из различных исходных положений</p> <p>Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Эстафетный бег</p> <p>Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (со старта).</p> <p>Разнообразные упражнения на развитие быстроты. Варианты челночного бега.</p>		<p>вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают технику безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных и координационных способностей</p>	<p>воспитание.</p>
<p><b>Овладение техникой длительного бега и развитие выносливости</b></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000 м.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Бег на 1000 м</p> <p><b>Развитие выносливости</b></p> <p>Бег преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Равномерный бег с финальным ускорением до 8 мин. Круговая тренировка на развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</p>	<p>12</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>	
<b>Прыжковые упражнения</b>			
<p><b>Овладение техникой прыжка в длину и развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» 7—9 шагов разбега.</p> <p>Прыжок в длину с места и с разбега на результат.</p> <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны)</p>	<p>6</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту и развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p>6</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые</p>	

<p>Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направления, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно.</p>		<p>упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	
<p><b>Метание малого мяча</b> <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность и развитие скоростно-силовых способностей.</i> <b>5 класс</b> 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 вперед-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. <b>6 класс</b> 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. <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>12</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>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p><b>Знания о физической культуре</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений</p>	<p>в ходе уроков</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 само-</p>	



		стоятельных тренировок.	
<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений</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.	
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения занятий</p>	в ходе уроков	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	
<b>Гимнастика 24 часа</b>			
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Азробика. Спортивная акробатика.</p>	в ходе уроков	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	
<p><b>Организуемые команды и приёмы</b> <i>Освоение строевых упражнений</i> <b>5 класс</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении <b>6 класс</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	4	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности и развитие координационных способностей</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений на месте и в движении</i> Сочетание различных положений</p>	6	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Используют	

<p>рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Мальчики: упражнения с набивными мячами, гантелями. Девочки: упражнения с обручами и мячами <i>Развитие координационных способностей</i> Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Броски набивного мяча различными способами из различных исходных положений.</p>		<p>гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
<p><b>Упражнения и комбинации на перекладине и гимнастической скамейке. Опорные прыжки и упражнения на развитие силовых и координационных способностей</b> <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. <i>Освоение опорных прыжков</i> <b>5 класс</b> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). <b>6 класс</b> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). <i>Развитие силовых и координационных способностей</i> Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Преодоление препятствий прыжками с опорой на одну руку. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку.</p>	<p>8</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Используют данные упражнения для развития силовых и координационных способностей.</p>	
<p><b>Акробатические упражнения и комбинации.</b> <b>Развитие</b></p>	<p>6</p>	<p>Описывают технику акробатических</p>	

<p><b>координационных способностей и гибкости</b>  <i>Освоение акробатических упражнений</i>  <b>5 класс</b>          Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.  <b>6 класс</b>          Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя, с помощью.  <i>Развитие координационных способностей и гибкости</i>          Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>		<p>упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.</p>	
<p><b>Знания о физической культуре</b>          Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий</p>	<p>в ходе уроков</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>	
<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>          Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>-</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>	
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>          Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов</p>	<p>в ходе уроков</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и</p>	



		уборке снарядов	
<b>Спортивные игры: Баскетбол 28 часов</b>			
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности</b> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	В ходе уроков.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание.
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p> <p>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).</p>	4	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.	Гражданское воспитание, Духовно-нравственное воспитание.
<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча во встречных колоннах.</p>	4	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><b>Освоение техники ведения мяча</b></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	4	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><b>Овладение техникой бросков мяча</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Подвижные игры с бросками мяча</p>	4	<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><b>Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры</b> Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>	4	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. 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>	
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Полосы препятствий с элементами баскетбола</p>	4	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	4	<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</p>	

		воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
<b>Спортивные игры: Волейбол 28 часов</b>			
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности</b></p> <p>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	В ходе урока	Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p>	4	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	
<p><b>Освоение техники приема и передачи мяча</b></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча с набрасывания партнера в парах и колоннах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	4	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><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>	4	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><b>Развитие координационных способностей</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; 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. Метание в цель различными мячами</p>	4	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
<p><b>Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 2 до 12 мин. 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>	4	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости	
<p><b>Освоение техники подачи и нападающего удара</b> Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Имитация нападающего удара по мячу с двух – трех шагов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	4	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><b>Закрепление техники перемещений владения мячом.</b> <b>Освоение тактики игры</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар <b>5 класс</b> Комбинации из освоенных элементов</p>	4	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	

<p>техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p> <p>Закрепление тактики свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций</p>		<p>деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p><b>Знания о спортивной игре</b></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p>	<p>В ходе урока</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	
<p><b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b></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>-</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><b>Овладение организаторскими умениями</b></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>В ходе урока</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>	

**Тематическое планирование 7 класс  
(2 часа в неделю, всего 68 часов)**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел 1. Основы знаний (4 часа)</b>			
<p><b>История физической культуры</b> <i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</i></p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p> <p><i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i></p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития</p> <p><i>Организация и проведение пеших туристических походов.</i></p> <p>Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение: требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p>История туризма в мире и в России.</p> <p>Первая помощь при травмах а пешем туристическом походе</p>	2	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Ценности научного познания.</p>
<p><b>Физическая культура человека</b> <i>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом</i></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений во время занятий</p>	1	<p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. В парах с одноклассниками тренируются в наложении</p>	



<p>физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причин их возникновения, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>		<p>повязок и жгутов, переноска пострадавших.</p>	
<p><b>Физическая культура (основные понятия)</b>  <b>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</b>          Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.  <b>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</b>          Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой</p>	<p>1</p>	<p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятия. Составляют личный план физического самовоспитания.</p>	
<p><b>Раздел 2 Двигательные умения и навыки (64 часа)</b></p>			
<p><b>Легкая атлетика 24 часа</b></p>			
<p><b>Беговые упражнения.</b></p>			<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>
<p><b>Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей</b>          Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 и 60 м  <b>Развитие скоростных и координационных способностей</b>          Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты и старты из различных исходных положений          Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Эстафетный бег. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной</p>	<p>6</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают технику безопасности          Применяют разученные упражнения для развития скоростных и координационных способностей</p>	<p>Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание.</p>

<p>скоростью (со старта). Разнообразные упражнения на развитие быстроты. Варианты челночного бега.</p>			
<p><b>Овладение техникой длительного бега и развитие выносливости</b> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 600,1000 и 1500 м на результат <i>Развитие выносливости</i> Бег преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Равномерный бег с финальным ускорением до 10 мин. Круговая тренировка на развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</p>	6	<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>	
<b>Прыжковые упражнения</b>			
<p><b>Овладение техникой прыжка в длину и развитие скоростно-силовых способностей</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги» 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места и с разбега на результат. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны)</p>	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,</p>	
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту и развитие скоростно-силовых способностей</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направления, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно.</p>	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	

<p><b>Метание малого мяча</b>  <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность и развитие скоростно-силовых способностей.</b>  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.  <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>  Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>6</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>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p><b>Знания о физической культуре</b>  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений</p>	<p>в ходе уроков</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.</p>	
<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений</p>	<p>-</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.</p>	



<p><b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения занятий</p>	<p>в ходе уроков</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p>	
<p><b>Раздел Гимнастика 12 часов</b></p>			
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p>	<p>в ходе уроков</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание.</p>
<p><b>Организующие команды и приёмы</b> <i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>2</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>	<p>Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Ценности научного познания.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности и развитие координационных способностей</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Мальчики: упражнения с набивными мячами, гантелями. Девочки: упражнения с обручами и мячами. <i>Развитие координационных способностей</i> Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Броски набивного мяча различными способами из различных исходных положений.</p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	<p>Эстетическое воспитание.</p>
<p><b>Упражнения и комбинации на перекладине и гимнастической</b></p>	<p>4</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p>	

<p><b>скамейке. Опорные прыжки и упражнения на развитие силовых и координационных способностей</b></p> <p><i>Освоение опорных прыжков</i>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см)</p> <p><i>Развитие силовых и координационных способностей</i>          Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Преодоление препятствий прыжками с опорой на одну руку.          Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Поднимание прямых ног в висе. Упражнения с гантелями и набивными мячами.          Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку.</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.          Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых и координационных способностей.</p>	
<p><b>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей и гибкости</b></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i>          Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат</p> <p><i>Развитие координационных способностей и гибкости</i>          Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	4	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.</p>	
<p><b>Знания о физической культуре</b>          Значение гимнастических упражнений для сохранения</p>	в ходе уроков	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной</p>	

правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий		осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, 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	
<b>Овладение организаторскими умениями</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов	в ходе уроков	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов	
<b>Раздел</b>			
<b>Спортивные игры: Баскетбол 14 часов</b>			
<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	В ходе уроков	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2	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	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Ценности научного познания. Трудовое воспитание. Эстетическое воспитание.
<b>Освоение ловли и передач мяча</b> Передача мяча двумя руками сверху. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	



<p>рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча во встречных колоннах</p>		<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой; с изменением направления движения и скорости; с пассивным сопротивлением защитника; правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; с поворотом спиной к защитнику</p>	2	<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><b>Овладение техникой бросков мяча</b> 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. Подвижные игры с бросками мяча</p>	2	<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><b>Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры</b> Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. 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>	
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных</p>	2	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	

элементов техники перемещений и владения мячом. Полосы препятствий с элементами баскетбола			
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола	2	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	
<b>Спортивные игры: Волейбол 14 часов</b>			
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b> Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	В ходе урока	Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	2	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	
<b>Освоение техники приема и передачи мяча</b> Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	2	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	
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,	2	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять	

3:3) и на укороченных площадках.		своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
<p><b>Развитие координационных способностей</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; 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. Метание в цель различными мячами</p>	2	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
<p><b>Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</b> Эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры длительностью от 2 до 12 мин 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>	2	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости	
<p><b>Освоение техники подач и нападающего удара</b> Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Имитация нападающего удара по мячу с двух – трех шагов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	2	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><b>Закрепление техники перемещений владения мячом.</b>  <b>Освоение тактики игры</b>          Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.          Тактика свободного нападения.          Позиционное нападение с изменением позиций игроков</p>	2	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.          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>	
<p><b>Знания о спортивной игре</b>          Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, владения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита).          Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p>	В ходе урока	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	
<p><b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>          Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.          Правила самоконтроля</p>	-	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b>          Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,</p>	В ходе урока	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой</p>	

помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	
--	--	--	--

**Тематическое планирование 8 класс  
(2 часа в неделю, всего 68 часов)**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел I. Что вам надо знать 4 часа</b>			
<p><b>Физическое развитие человека</b>  <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i>            Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i>            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</p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i>            Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p> <p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i>            Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	2	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Гражданское воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Ценности научного познания.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p>

<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>  <b>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</b>          Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроль</p>	1	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.          Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>	
<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</b>  <b>Оценка техники движений</b>  <b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</b>          Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	1	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения и самостоятельных занятий. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики проявления и устранения ошибок</p>	
<p><b>Раздел 2 Базовые виды спорта школьной программы (64часа)</b></p>			
<p><b>Легкая атлетика 24 часа</b></p>			
<p><b>Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей</b>          Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.          Низкий старт до 30 м          Бег от 70 до 80 м          Скоростной бег до 70 м.          Бег 30 и 60 м на результат.  <b>Развитие скоростных и координационных способностей</b>          Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте, со старта). Ускорение переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.          Эстафеты с бегом на скорость.</p>	6	<p>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</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание.</p>



		<p>безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных и координационных способностей.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки о легкой атлетике</p>	
<p><b>Развитие выносливости и кроссовая подготовка</b></p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Бег на 1000 и 1500 м на результат</p> <p>Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).</p>	6	<p>Выполнять нормативы физической подготовки о легкой атлетике</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия по легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>	
<p><b>Овладение техникой прыжка в длину и развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги»</p> <p>11-13 шагов разбега.</p> <p>Прыжок в длину с места и с разбега на результат.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки.</p> <p>Прыжки в полуприсяде и полном приседе.</p>	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту и развитие скоростно-</b></p>	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых уп-</p>	

<p><b>силовых способностей</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Комплексы упражнений по методу круговой тренировки. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направления, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно.</p>		<p>ражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность и развитие скоростно-силовых способностей</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 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. <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	6	<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><b>Знания о физической культуре</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их</p>	в ходе уроков	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику</p>	

<p>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>безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	
<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений</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.</p>	
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	в ходе уроков	<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. Соблюдают правила соревнований</p>	
<b>Гимнастика 12 часов</b>			
<p><b>Освоение строевых упражнений</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>	1	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p>	
<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов на месте и в движении</b> Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении Комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями, набивными мячами, тренажерами.</p>	2	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без них, и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	



<p><b>Освоение опорных прыжков</b>          Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p>	2	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p><b>Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей</b>          Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Преодоление препятствий прыжками с опорой на одну руку.          Упражнения с гантелями и набивными мячами. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами.          Прохождение усложненной полосы препятствий: кувырки (вперед, назад), преодоление препятствия прыжком, с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.</p>	3	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике и основам акробатики.</p>	
<p><b>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости</b>  <i>Освоение акробатических упражнений</i>          Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.          Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p>	4	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p><b>Знания о физической культуре</b>          Значение гимнастических</p>	в ходе уроков	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений</p>	

упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки		для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
<b>Самостоятельные занятия</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	-	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
<b>Овладение организаторскими умениями</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	в ходе уроков	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	
<b>Спортивные игры: Баскетбол 14 часов</b>			
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника. Повороты на месте и в движении Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2	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	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Гражданское воспитание. Эстетическое воспитание.
<b>Освоение ловли и передач мяча</b> Передача мяча одной рукой от плеча; одной рукой от плеча после ведения; двумя руками с отскоком от пола; при встречном движении; одной рукой снизу; одной рукой сбоку.	2	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><b>Освоение техники ведения мяча</b>  Ведение мяча ведущей и неведущей рукой; с изменением скорости; с активным и пассивным сопротивлением защитника; с изменением высоты отскока  Подвижная игра «Пятнашки с мячом».</p>	2	<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><b>Овладение техникой бросков мяча</b>  Броски одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы (девочки). Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок</p>	2	<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><b>Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры</b>  Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом (при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину).  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Перехват мяча; борьба за мяч не попавший в корзину</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. 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>	
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Жонглирование, переводы мяча вокруг туловища и ног («восьмёрка»). Подвижные игры «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Бегуны»,</p>	2	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	



«Борьба за мяч».			
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	2	<p>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</p>	
<p><b>Спортивные игры:</b> <b>Волейбол 14 часов</b></p>			
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> Стойки и передвижения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	1	<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><b>Освоение техники приема и передачи мяча</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку, передача мяча сверху их глубины площадки к сетке</p>	2	<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><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроком на укороченных площадках.</p>	2	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	

		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p> <p>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; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов; метание в цель различными мячами.</p> <p>Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Охотники», «Подвижная цель», «Переправа через ручей», «Лабиринт»</p>	2	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
<p><b>Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</b></p> <p>Эстафеты; круговая тренировка; подвижные игры с мячом; двусторонние игры длительностью от 2 до 12 мин; рывки и ускорения из различных исходных положений на 10-15 м по зрительному и слуховому сигналу; прыжки на одной и двух ногах на дальность; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; многократные броски набивных мячей; быстрые перемещения (вправо, влево, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема и выполнением его.</p>	2	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости	
<p><b>Освоение техники подач</b></p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки. Прием нижней</p>	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	

и верхней подачи в зоне нападения.		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> <b>Прямой нападающий удар.</b> <b>Блокирование.</b> Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Нападающие удары по ходу их зон 2 и 4. Блокирование одиночное нападающих ударов. Блокирование ударов в зонах 2 и 4, выполняемых с передачи из зоны 3	2	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	
<b>Закрепление техники перемещений владения мячом.</b> <b>Освоение тактики игры</b> Быстрые перемещения (вправо, влево, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема и выполнении его. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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	
<b>Знания о спортивной игре</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	В ходе урока	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b> Упражнения по	-	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях	



<p>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>при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>В ходе урока</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><b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>			<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Ценности научного познания. Трудовое воспитание.</p>

**Тематическое планирование 9 класс  
(3 часа в неделю, всего 102 часа)**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<p><b>Раздел I. Что вам надо знать (6 часов)</b></p>			

<p><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	1	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режим дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
<p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	1	<p>Раскрывают причины возникновения травм повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	
<p><i>Совершенствование физических способностей</i></p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их</p>	1	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>	
<p><i>Адаптивная физическая культура</i></p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и</p>	1	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p>	



телосложения, профилактики утомления			
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	
<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	1	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	
<b>Раздел 2 Базовые виды спорта школьной программы (96 часов)</b>			
<b>Легкая атлетика 34 часов</b>			
<b>Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей</b> Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30 м Бег от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м. Бег 30 и 60 м на результат. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей <b>Развитие скоростных и координационных способностей</b> Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте, со старта). Ускорение переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Эстафеты с бегом на скорость.	10	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 Применяют разученные упражнения для развития скоростных и координационных способностей. Выполнять нормативы физической подготовки о легкой атлетике	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание.
<b>Развитие выносливости и кроссовая подготовка</b> Бег в равномерном темпе:	10	Выполнять нормативы физической подготовки о легкой атлетике	



<p>мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Бег на 1000 и 1500 м на результат</p> <p>Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).</p>		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия по легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>	
<p><b>Овладение техникой прыжка в длину и развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места и с разбега на результат. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки в полуприседе и полном приседе.</p>	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту и развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Комплексы упражнений по методу круговой тренировки. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с</p>	4	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со</p>	

<p>продвижением и изменением направления, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно.</p>		<p>сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность и развитие скоростно-силовых способностей</b>  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, и коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с двух-четырёх шагов вперёд-вверх  <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>  Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>7</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><b>Знания о физической культуре</b>  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название различаемых 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</p>	<p>в ходе уроков</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>	

безопасности при занятиях лёгкой атлетикой			
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений	-	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.	
<b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	в ходе уроков	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	
<b>Гимнастика 16 часов</b>			
<b>Освоение строевых упражнений</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	2	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов на месте и в движении</b> Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении Комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями, набивными мячами, тренажерами.	3	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без них, и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Эстетическое воспитание.



<p><b>Освоение опорных прыжков. Развитие силовых, силовых и координационных способностей</b></p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Прыжки через гимнастическую скамейку различными способами, через скакалку различными способами.</p>	6	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p><b>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости</b></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <p>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</p> <p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для</p>	5	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>	

развития подвижности суставов			
<b>Знания о физической культуре</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	в ходе уроков	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.	
<b>Самостоятельные занятия</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	-	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
<b>Овладение организаторскими умениями</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	в ходе уроков	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	
<b>Спортивные игры: Баскетбол 20 часов</b>			
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	3	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	
<b>Освоение ловли и передач мяча</b> Передача мяча одной рукой от плеча; одной рукой от	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	

<p>плеча после ведения; двумя руками с отскоком от пола; при встречном движении; одной рукой снизу; одной рукой сбоку.</p>		<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b> Ведение мяча ведущей и неведущей рукой; с изменением скорости; с активным и пассивным сопротивлением защитника; с изменением высоты отскока Подвижная игра «Пятнашки с мячом».</p>	3	<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><b>Овладение техникой бросков мяча</b> Броски одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы (девочки). Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок</p>	3	<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><b>Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры</b> Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом (при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслов», восьмёрка). Перехват мяча; борьба за мяч не попавший в корзину</p>	3	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. 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>	
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных</p>	2	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	



<p>элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Жонглирование, переводы мяча вокруг туловища и ног («восьмерка»). Подвижные игры «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Бегуны», «Борьба за мяч».</p>			
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	2	<p>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</p>	
<b>Спортивные игры: Волейбол 20 часов</b>			
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p> <p>Стойки и передвижения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	2	<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>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
<p><b>Освоение техники приема и передачи мяча</b></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>	4	<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><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом</p>	2	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	

<p>игроком на укороченных площадках.</p>		<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	
<p><b>Развитие координационных способностей</b>  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов; метание в цель различными мячами.  Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Охотники», «Подвижная цель», «Переправа через ручей», «Лабиринт»</p>	<p>3</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	
<p><b>Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</b>  Эстафеты; круговая тренировка; подвижные игры с мячом; двусторонние игры длительностью от 2 до 12 мин; рынки и ускорения из различных исходных положений на 10-15 м по зрительному и слуховому сигналу; прыжки на одной и двух ногах на дальность; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; многократные броски набивных мячей; быстрые перемещения (вправо, влево, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема и выполнением его.</p>	<p>3</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</p>	

<p><b>Освоение техники подачи, прямого нападающего удара.</b> Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Нападающие удары по ходу их зон 2 и 4. Блокирование одиночное нападающих ударов.</p>	4	<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><b>Закрепление техники перемещений владения мячом.</b> <b>Освоение тактики игры</b> Быстрые перемещения (вправо, влево, вперед, назад) с последующей имитацией технического приема и выполнением его. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	2	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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>	
<p><b>Знания о спортивной игре</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	В ходе урока	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	
<p><b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос-</p>	-	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за</p>	




<p>ливости. 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>физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>В ходе урока</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><b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>			<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Ценности научного познания. Трудовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей ОБЖ и физической культуры  
МБОУ СОШ № 85  
от «26» августа 2021 года № 1

Заместитель директора по УМР

 А.А. Леонтьева  
«27» августа 2021 года

 Т.А. Соловей