

Разработано Педагогическим советом  
и направлено на утверждение  
Директору учреждения

Протокол № 1 заседания  
Педагогического совета от 23.08.2018 г

Утверждаю:  
Директор ЧОУ «СПб МшМ»  
Приказ № 51-л от 23.08.2018 г



В. В. Михайлова

Частное общеобразовательное учреждение  
«Санкт-Петербургская Монтессори-школа Михайловой»

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«физическая культура»**

**ДЛЯ 8 КЛАССА  
2018/2019 учебный год**

*составлена  
учителем физической культуры  
Луговских Еленой Владимировной*

г. Санкт-Петербург  
2018 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса (далее – Рабочая программа) разработана учителем физической культуры Луговских Е.В. в соответствии с целевым и организационным разделами Основной образовательной программой основного общего образования Частного общеобразовательного учреждения «Санкт-Петербургская Монтессори-школа Михайловой» (далее – Образовательная программа) на базе модели рабочей программы, утверждённой Приказом № 26-л от 21.02.2016 года «Об утверждении Положения о рабочих программах».

Программа основывается на экспериментальной деятельности Монтессори-школы Михайловой и разработана в соответствии с ФГОС ООО, примерной основной образовательной программой основного общего образования и с использованием элементов рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (автор В.И.Лях)

К особенностям программы необходимо отнести проведение не менее 40% занятий на улице с использованием школьного стадиона и пришкольной территории. Программу физической культуры дополняет обязательная программа внеурочной деятельности, включающая детско-родительские выезды на природу ежегодно 3 раза в год (осенью, зимой (лыжный выезд) и весной). Во время выездной программы ученики могут в практической деятельности применить те знания и умения, которые развиваются у них во время занятий физической культуры, а также продемонстрировать экологическое и безопасное поведение в лесу.

Программа опирается на ценностные ориентиры духовно-нравственного воспитания и программы экологической культуры и культуры здорового и безопасного образа жизни в ЧОУ «СПбМшМ».

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, прогресс в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

В основной школе на предмет «Физическая культура» выделяется 102 часа, 3 часа в неделю.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующий учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2015

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания

школьников, в сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня, а также физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Общая цель обучения предмету «физическая культура»** в основной школе - формирование развитой личности, способной к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека. **Целью школьного физического воспитания** является формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и привычки соблюдения личной гигиены.
- *Обучение* основам базовых видов двигательных действий.
- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, адекватной оценке собственных физических возможностей.
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.
- *Содействие* развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа создавалась с учетом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован

1. на дальнейшее развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Расширение двигательного опыта за счет физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни.
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
5. Формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважение к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
  - ✓ история физической культуры
    - ✓ физическая культура (основные понятия)
    - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
  - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
  - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
  - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
  - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

### **Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В основной школе в соответствии с ФГОС ОО результаты изучения курса «физическая культура» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- 2) овладение системой знаний с 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 учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.

- 3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
- 4) Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее действие 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.
- 5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Планируемые результаты

### Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

#### Знания о физической культуре

##### *Выпускник научится:*

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

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

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

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять

##### *Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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

<p>ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	
---	--

## **Критерии оценивания:**

Оценивание осуществляется на основе мониторинга индивидуальных достижений ребёнка по каждой теме. С ребёнком обсуждаются его результаты. При наличии устойчивой положительной динамики в освоении соответствующего навыка учитель после собеседования с ребёнком выставляет оценку «5». При наличии положительной динамики и проявленном упорстве по достижению устойчивых результатов учитель после собеседования с ребёнком выставляет оценку «4». При наличии положительной динамики учитель после собеседования с ребёнком выставляет оценку «3». В отсутствие динамики оценивание не производится, соответствующая тема не считается закрытой.

Итоговые оценки

Оценка за год выводится на основании отметок за закрытые темы.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов, занятие физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.

Физическая культура в современном обществе.

Виды спорта зимних олимпийских игр.

Летние олимпийские виды спорта.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Режим питания. Закаливание организма.

Домашнее задание и отдых в режиме дня.

Показатель развития организма.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

### **Физическое совершенствование**

#### ***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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



### Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

### Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*
- варианты челночного бега *3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- *прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;*

- *прием и передача мяча сверху двумя руками;*

- *нижняя прямая подача;*

- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- *удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;*

- *удары по мячу серединой подъема стопы;*

- *остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;*

- *остановка мяча подошвой*

- *ведение мяча по прямой;*

- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;*

- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- *передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;*

- *лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);*

- *преодоление полос препятствий.*

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- *физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.*

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- *наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;*

- *упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);*

- *комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.*

- *комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;*

- *упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).*

*Развитие координации движений*

- *преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;*

- *броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;*

- *разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;*

- *прыжки на точность отталкивания и приземления.*

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

*Развитие выносливости*

- повторное проплывание отрезков;
- игры и развлечения на воде

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	15
2	физкультурно-оздоровительная деятельность	7
3	Спортивные игры	37
4	Гимнастика с элементами акробатики	8
5	Легкая атлетика	9
6	Лыжная подготовка	27
7	По выбору учителя (игровые уроки)	8
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс (102ч.)

П/п	Тема урока	Виды деятельности	Контроль	Планируемые результаты обучения	Средства обучения
<b>Знания о физической культуре, 15 часов</b>					
1.	<b>Физическое развитие человека</b>	Используют знания о своих возрастнo-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	наблюдение	<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	
2.		Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	наблюдение	<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 телосложения	
3.		Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	наблюдение	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i>	
4.			наблюдение	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания	
5.		Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	наблюдение	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	
6.	<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	наблюдение	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	

7.	<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b></p> <p><b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b></p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	наблюдение	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	
8.	<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку 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>	наблюдение	<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>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>	
9.	<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b></p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	наблюдение	<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>	
10.	<p><b>Совершенствование физических</b></p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для</p>	наблюдение	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных</p>	

	<b>способностей</b>	укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма		и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	
<b>11.</b>	<b>Адаптивная физическая культура</b>	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	наблюдение	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	
<b>12.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	наблюдение	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	
<b>13.</b>	<b>История возникновения и формирования физической культуры</b>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	наблюдение	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители	
<b>14.</b>	<b>Физическая культура олимпийское движение России (СССР)</b>	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	наблюдение	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	
<b>15.</b>	<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b>	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его	наблюдение	<i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного	

		рекорды на Олимпиадах»		спорта	
<b>физкультурно-оздоровительная деятельность, 7 часов</b>					
16.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	наблюдение	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Спортивное оборудование
17.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	наблюдение	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Спортивное оборудование
18.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям	наблюдение	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Спортивное оборудование
19.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	наблюдение	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Спортивное оборудование
20.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	наблюдение	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Спортивное оборудование
21.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	наблюдение	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Спортивное оборудование
22.		Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	наблюдение	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Спортивное оборудование



<b>Спортивные игры 37 часов</b>					
<b>23.</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	наблюдение	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивное оборудование
<b>24.</b>	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	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	наблюдение	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Спортивное оборудование
<b>25.</b>	<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	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	наблюдение	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Спортивное оборудование
<b>26.</b>	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	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	наблюдение	Давнейшее обучение технике движений.	Спортивное оборудование
<b>27.</b>	<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,</b>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	наблюдение	Давнейшее обучение технике движений.	Спортивное оборудование

	дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)				
28.	Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	наблюдение	Дальнейшее развитие выносливости.	Спортивное оборудование
29.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	наблюдение	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Спортивное оборудование
30.	Освоение техники нижней прямой подачи	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	наблюдение	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Спортивное оборудование
31.	Освоение техники прямого нападающего удара	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	наблюдение	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Спортивное оборудование
32.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	наблюдение	Совершенствование Координационных способностей	Спортивное оборудование

<b>33.</b>	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	наблюдение	Совершенствование Координационных способностей	Спортивное оборудование
<b>34.</b>	<b>Освоение тактики игры</b>	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	наблюдение	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Спортивное оборудование
<b>35.</b>	<b>Знания о спортивной игре</b>	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	наблюдение	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	Спортивное оборудование
<b>36.</b>	<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	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	наблюдение	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, 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	Спортивное оборудование
<b>37.</b>	<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	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	наблюдение	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Спортивное оборудование

<b>38.</b>	<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	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	наблюдение	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Спортивное оборудование
<b>39.</b>	<b>Овладение организаторскими умениями</b>	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	наблюдение	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Спортивное оборудование
<b>40.</b>	<b>ФУТБОЛ Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	наблюдение	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивное оборудование
<b>41.</b>	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	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	наблюдение	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	Спортивное оборудование
<b>42.</b>	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	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	наблюдение	Совершенствование техники ведения мяча	Спортивное оборудование

		безопасности			
<b>43.</b>	<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	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	наблюдение	Совершенствование техники ударов по воротам	Спортивное оборудование
<b>44.</b>	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	наблюдение	Совершенствование техники владения мячом	Спортивное оборудование
<b>45.</b>	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	наблюдение	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Спортивное оборудование
<b>46.</b>	<b>Освоение тактики игры</b>	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	наблюдение	Совершенствование тактики игры	Спортивное оборудование
<b>47.</b>	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	наблюдение	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Спортивное оборудование
<b>48.</b>	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	наблюдение	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивное оборудование

		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
<b>49.</b>	<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	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	наблюдение	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	Спортивное оборудование
<b>50.</b>	<b>Освоение техники ведения мяча</b>	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	наблюдение	Совершенствование техники ведения мяча	Спортивное оборудование
<b>51.</b>	<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	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	наблюдение	Совершенствование техники ударов по воротам	Спортивное оборудование
<b>52.</b>	<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	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	наблюдение	Совершенствование техники владения мячом	Спортивное оборудование

<b>53.</b>	<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	наблюдение	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Спортивное оборудование
<b>54.</b>	<b>Освоение тактики игры</b>	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	наблюдение	Совершенствование тактики игры	Спортивное оборудование
<b>55.</b>	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Организуют совместные занятия ручным мячом 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 ручной мяч, как средство активного отдыха	наблюдение	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Спортивное оборудование
<b>56.</b>	<b>Освоение тактики игры</b>	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	наблюдение	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивное оборудование
<b>57.</b>	<b>Освоение тактики игры</b>	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	наблюдение	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивное оборудование

Лыжная подготовка , 27 часов					
58. - 74	<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	наблюдение	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Спортивное оборудование
	<b>Знания</b>	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	наблюдение	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Спортивное оборудование
Гимнастика с элементами акробатики, 8 часов					
75.	<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	наблюдение	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Спортивное оборудование
76	<b>Организующие команды и приёмы</b>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	наблюдение	Совершенствование двигательных способностей	Спортивное оборудование



<b>77</b>	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	наблюдение	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Спортивное оборудование
<b>78</b>	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b>	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	наблюдение	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).	Спортивное оборудование
<b>79</b>	<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</b>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	наблюдение	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Спортивное оборудование
<b>80</b>	<b>Опорные прыжки</b>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	наблюдение	Совершенствование кондиционных способностей	Спортивное оборудование
<b>81</b>	<b>Акробатические упражнения и комбинации</b>	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	наблюдение	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Спортивное оборудование
<b>82</b>	<b>Развитие координационных способностей</b>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	наблюдение	Совершенствование координационных способностей	Спортивное оборудование
<b>Легкая атлетика, 9 часов</b>					
<b>83</b>	<b>Беговые упражнения</b>	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	наблюдение	Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	Спортивное оборудование

		<p>освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			
<b>84</b>		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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</p>	наблюдение	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	Спортивное оборудование
<b>85</b>	<b>Прыжковые упражнения</b>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>	наблюдение	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	Спортивное оборудование

		режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности			
<b>86</b>	<b>Метание малого мяча</b>	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	наблюдение	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	Спортивное оборудование
<b>87</b>	<b>Развитие выносливости</b>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	наблюдение	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивное оборудование
<b>88</b>	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	наблюдение	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Спортивное оборудование
<b>89</b>	<b>Развитие скоростных способностей</b>	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	наблюдение	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;	Спортивное оборудование

				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	
<b>90</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	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	наблюдение	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	Спортивное оборудование
<b>91</b>	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	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	наблюдение	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Спортивное оборудование
<b>92</b>	<b>Овладение организаторскими умениями</b>	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. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие	наблюдение	Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	Спортивное оборудование

		соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований			
<b>93</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b> <b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	наблюдение	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивное оборудование
<b>94</b>	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	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	наблюдение	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Спортивное оборудование
<b>95</b>	<b>Освоение техники ведения мяча</b>	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	наблюдение	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Спортивное оборудование
<b>96</b>	<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	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	наблюдение	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Спортивное оборудование

<b>97</b>	<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	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	наблюдение	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Спортивное оборудование
<b>98</b>	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	наблюдение	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Спортивное оборудование
<b>99</b>	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	наблюдение	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Спортивное оборудование
<b>100</b>	<b>Освоение тактики игры</b>	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	наблюдение	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Спортивное оборудование
<b>101</b>	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	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	наблюдение	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Спортивное оборудование
<b>102</b>	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора	наблюдение	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивное оборудование

		одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха			
--	--	---	--	--	--

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования
2. М.Я. Виленский, В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. –Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
3. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2016.
4. . Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2015
5. *Лях В.И.* Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И доп. – М. : просвещение 2014
6. *Виленский М.Я.* Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142с.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Кол ичес во	Примечание
<b>Библиотечный фон (книгопечатная продукция)</b>		
Рабочая программы по физической культуре.	Д	
<i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012. ISBN 978-5-09-028319-9	К	
Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>Технические средства обучения</b>		
Аудиоцентр	Д	С возможностью



		использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 .
Цифровая видеокамера	Д	
Мультимедиапроектор	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Стенка гимнастическая	Г	
Бревно гимнастическое напольное	Г	
Козел гимнастический	Г	
Конь гимнастический	Г	
Перекладина гимнастическая	Г	
Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
Мост гимнастический подкидной	Г	
Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
Маты гимнастические	Г	
Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
Мяч малый (теннисный)	К	
Скакалка гимнастическая	К	
Палки гимнастические	К	
Обруч гимнастический	К	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
Стойки волейбольные универсальные	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Мячи волейбольные	Г	
Табло перекидное	Д	
Ворота для мини-футбола	Д	
Сетка для ворот мини-футбола	Д	
Мячи футбольные	Г	
Компрессор для накачивания мячей	Д	
Аптечка медицинская	Д	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек , душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
Игровое поле	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К –

комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г  
– комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся