


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя политехническая школа №33»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО учителей физической культуры протокол от «31» августа 2021 года <u>№ 1</u>	заместитель директора МАОУ «СПШ №33»  М.М. Карапузова	На заседании педагогического совета протокол от «31» августа 2021 года <u>№ 1</u>	Приказом МАОУ «СПШ №33» от «31» августа 2021 года <u>№ 681</u>

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
основного общего образования
для 5-9-х классов**

Старый Оскол
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» основного общего образования для 5-9-х классов составлена на основе авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2021.- 104с.

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

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы.- М.: Просвещение.	Лях В.И.	2021	Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 общеобразовательных организаций.; под ред. М.Я.Виленского -М.: Просвещение,	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.	2021	100%
Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы.- М.: Просвещение.	Лях В.И, Зданевич А.А.	2021	Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных организаций -М.: Просвещение,	Лях В.И., Зданевич А.А.	2021	100%

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе – 70ч, в 6 классе – 70ч, в 7 классе – 70ч, в 8 классе – 70ч, в 9 классе – 68ч.

Рабочая программа рассчитана на 348 ч. на пять лет обучения (по 2 ч. в неделю).

Разделы: «Основы знаний» (5-7 классы), «Что вам надо знать» (8-9 классы) – теоретический материал осуществляется в течение года в процессе урока.

В рабочей программе 5-9-х классов внесены изменения в распределении учебного материала в связи с отсутствием условий проведения занятий, недостаточным оснащением спортивным инвентарём разделы «Плавание» и «Лыжная подготовка» заменить разделом «Лёгкая атлетика» и «Спортивные игры» (приказ МАОУ «СПШ №33» от 31.08.2021 г. № 862).

Планируемые результаты изучения учебного курса «Физическая культура»

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, 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: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных

физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

5 класс

Ученик 5-го класса научится

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

- 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.

Ученик 5-го класса получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 5-го класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности,
- оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 5-го класса получит возможность научиться:

- фиксировать данные контроля динамики физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик 5-го класса научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 5-го класса получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов в лазанья, прыжков и бега;

6 класс

Ученик 6-го класса научится

- определять роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
- сравнивать физические упражнения, которые были у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовке мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 6-го класса получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 6-го класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 6-го класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, фиксировать данные контроля динамики физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик 6-го класса научится:

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 6 -го класса получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов в лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

7 класс

Ученик 7-го класса научится

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга определять базовые понятия и термины физической культуры , применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовке мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 7-го класса получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 7-го класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- 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.

Ученик 7-го класса получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик 7-го класса научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 7-го класса получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов в лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

8 класс

Ученик 8 класса получит возможность научиться:

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

Ученик 8 класса получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 8 класса получит возможность научиться:

- 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.

Ученик 8 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Ученик 8 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 8 класса получит возможность научиться:

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

9 класс

Ученик 9 класса получит возможность научиться:

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

Ученик 9 класса получит возможность научиться:

- 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;
- оценивать 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.

Ученик 9 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик 9 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 9 класса получит возможность научиться:

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

**Содержание программы учебного курса
5-класс**

Содержание курса	
Основы знаний (в процессе урока)	
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождения Олимпийских игр и Олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в древнеревOLUTIONной России.</p> <p>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>
<p>Физическая культура человека.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная</p>

	<p>физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i></p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>
<p>Лёгкая атлетика - 24 часа</p>	
<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000 м.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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,</p>

	снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание 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
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние лёгкоатлетических 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 выполнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Гимнастика -18 часов	
Краткая характеристика видов спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 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.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов 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 поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<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 вися лёжа. двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота (80-100 см).
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения, упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с

	предметами
Знания о физической культуре	Знания гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкость с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Баскетбол -14 часов	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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).
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в прах, тройках, квадрате, круге).
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
Освоение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.
Освоение индивидуальной техники защиты	Выравнивание и выбивание мяча.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

развитие координационных способностей	
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»)
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	По упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Волейбол – 14 часов	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение).
Освоение техники приёма передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Знания о спортивной игре	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
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	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
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

6 класс

Содержание курса

Основы знаний (в процессе урока)

<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождения Олимпийских игр и Олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в древнеревOLUTIONной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>
<p>Физическая культура человека.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>

	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
Лёгкая атлетика – 24 часа	
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег на результат 60 м.
	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 15 до 12 мин. Бег на 1200 м.
Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега
Метание малого мяча	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 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 бросков шагов на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание 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
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние лёгкоатлетических 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 выполнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Гимнастика – 18 часов	
Краткая характеристика видов спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметом)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов 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 поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения, упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Знания о физической культуре	Знания гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

Баскетбол – 14 часов

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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).
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в прах, тройках, квадрате, круге).
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
Освоение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальные расстояние до корзины – 3,60 м.
Освоение индивидуальной техники защиты	Выравнивание и выбивание мяча.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»)
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	По упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Волейбол – 14 часов	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,

	подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение).
Освоение техники приёма передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

Знания о спортивной игре	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
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	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
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

7-класс

Содержание курса	
Основы знаний (в процессе урока)	
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождения Олимпийских игр и Олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в древнеревOLUTIONной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Физическая культура в современном обществе	
Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанка и телосложения	<i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
Лёгкая атлетика -24 часа	
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

	Бег на результат 60 м.
	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.
Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м0 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 (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание 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
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние лёгкоатлетических 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 выполнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Гимнастика -18 часов	
Краткая характеристика видов спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов 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 ног, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i>

	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высоту 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)</p>
Акробатические упражнения и комбинации	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>
Развитие координационных способностей	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения, упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>
Развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>
Знания о физической культуре	<p>Знания гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкость с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>
Овладение организаторскими умениями	<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>
Баскетбол -14 часов	

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее обучение технике движений
Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее обучение технике движений
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника
Освоение техникой бросков мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4, 80 м
Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение технике движений
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение технике движений
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение технике движений
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений
Волейбол -14 часов	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение).
Освоение техники приёма передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча через сетку
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
Знания о спортивной игре	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
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	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
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

8 класс

Содержание курса	
Что вам надо знать (в процессе урока)	
Физическое развитие человека	<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
	<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
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i>
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие,

	мышление, воображение, память)
Самонаблюдение и самоконтроль	<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
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> 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
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	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. 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
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования
История возникновения и формирования физической	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче-

культуры	ская 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)
Физическая культура олимпийское движение России (СССР)	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.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	<i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта
Легкая атлетика -21 час	
Овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.
Овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.
Овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	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.
Развитие скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, коорди-

	национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены
Гимнастика -18 часов	
Освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Совершенствование двигательных способностей
Освоение и совершенствование висов и упоров	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
Освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).
Освоение акробатических упражнений	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.
Развитие координационных способностей	Совершенствование кондиционных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей

Развитие гибкости	Совершенствование способностей двигательных
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
Овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Баскетбол -11 часов	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
Освоение тактики игры	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)
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
Волейбол – 11 часов	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники приёма и передач мяч	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Давнейшее обучение технике движений.
Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
Знания о спортивной игре	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
Самостоятельные занятия	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
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Элементы единоборств – 9 часов	
Овладение техникой приёмов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

	Упражнения по овладению приёмами страховки
Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
Знания	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах -
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
Овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

9 класс

Содержание курса	
Что вам надо знать	
Физическое развитие человека	<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
	<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
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i>
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i>

	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)
Самонаблюдение и самоконтроль	<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
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	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
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	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. 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
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармонич-

	ного физического совершенствования
История возникновения и формирования физической культуры	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)
Физическая культура олимпийское движение России (СССР)	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.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	<i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта
Легкая атлетика 21 час	
Овладение техникой спринтерского бега	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей
Овладение техникой прыжка в длину	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину
Овладение техникой прыжка в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх
Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений,

	направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Самостоятельные занятия	
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Гимнастика -18 часов	
Освоение строевых упражнений	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
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Совершенствование двигательных способностей
Освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
Освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
Освоение акробатических упражнений	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
Развитие координационных способностей	Совершенствование кондиционных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Совершенствование способностей двигательных

Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
Самостоятельные занятия	
Овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Баскетбол -10 часов	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
Освоение индивидуальной техники защиты	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники
Освоение тактики игры	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)
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
Волейбол -10 часов	
Освоение техники приёма и передач мяч	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

способностей	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Совершенствование координационных способностей
Развитие выносливости	Совершенствование выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование Координационных способностей
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
Знания о спортивной игре	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
Самостоятельные занятия	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
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Элементы единоборств -9 часов	
Овладение техникой приёмов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки
Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
Знания	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах -
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
Овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество учебного времени	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
	Учебные недели	35		
1	Базовая часть	70		
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>	<p>Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи. можно привлекать учащегося к занятиям физической культурой, но для формирования глубокого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо так организовать ее, чтобы она вызывала положительные эмоции, внутреннее возбуждение и радость. Если переживания будут носить негативный характер (страх, смущение, вызванные реакцией других занимающихся), это не только не будет способствовать формированию интереса к физической культуре, но, наоборот, вызовет отвращение.</p>
1.2	Легкая атлетика	24	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений,	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют различные упражнения для развития выносливости. Применяют различные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Используют разученные упражнения самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>	<p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах. Например, проведение испытаний на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится, кто быстрее преодолеет дистанцию бегом или на лыжах и т. п.</p> <p>Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и проведения(определение победителя, поощрение за достигнутые успехи и т. д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств</p>
1.3	Гимнастика	18	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики</p> <p>Различают строевые команды, чётко</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной</p>

		<p>выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>	<p>деятельности</p> <p>Соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Поэтому необходимы методические приемы, позволяющие целесообразно использовать соревновательный метод.</p> <p>Игровой метод. Основу этого метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации. Этот метод характеризуется наличием активного взаимодействия занимающихся, эмоциональностью, что при его применении, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т. д.</p> <p>Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения, определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.</p> <p>Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и</p>
--	--	--	---

				<p>воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
1.4	Баскетбол	14	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют</p>

		<p>правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p> <p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	---	--

			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьирует её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьирует её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой 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>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
1.5	Волейбол	14	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>

		<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма</p>	<p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p> <p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности</p>
--	--	---	--

		<p>во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>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>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила</p>	<p>занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	---	---

			безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
	Итого:	70		

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество учебного времени	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
	Учебные недели	35		
1	Базовая часть	70		
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и</p>	<p>Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи. можно привлекать учащегося к занятиям физической культурой, но для формирования глубокого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо так организовать ее, чтобы она вызвала положительные эмоции, внутреннее возбуждение и радость. Если переживания будут носить негативный характер (страх, смущение, вызванные</p>

			плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	реакцией других занимающихся), это не только не будет способствовать формированию интереса к физической культуре, но, наоборот, вызовет отвращение.
1.2	Легкая атлетика	24	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют различные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют различные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Раскрывают значение</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах. Например, проведение испытаний на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится, кто быстрее преодолеет дистанцию бегом или на лыжах и т. п.</p> <p>Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и проведения(определение победителя, поощрение за достигнутые успехи и т. д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств</p>

			<p>лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>	
1.3	Гимнастика	18	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>Соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Поэтому необходимы методические приемы, позволяющие целесообразно использовать соревновательный метод.</p> <p>Игровой метод. Основу этого метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации. Этот метод</p>

			<p>числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития гибкости</p>	<p>характеризуется наличием активного взаимодействия занимающихся, эмоциональностью, что при его применении, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т. д. Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения, определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.</p> <p>Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
1.4	Баскетбол	14	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время</p>

		<p>игры в баскетбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>	<p>урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p> <p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов</p>
--	--	--	--

		<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьирует её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	---	--

			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьирует её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой 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>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
1.5	Волейбол	14	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая</p>

		<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во-вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p> <p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом</p>
--	--	--	---

		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>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>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	--	--

			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой 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>	
	Итого:	70		

**Тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество учебного времени	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
	Учебные недели	35		
1	Базовая часть	70		
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	<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</p>	<p>Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных</p>

		<p>символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>	<p>воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи. можно привлекать учащегося к занятиям физической культурой, но для формирования глубокого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо так организовать ее, чтобы она вызывала положительные эмоции, внутреннее возбуждение и радость. Если переживания будут носить негативный характер (страх, смущение, вызванные реакцией других занимающихся), это не только не будет способствовать формированию интереса к физической культуре, но, наоборот, вызовет отвращение.</p>
--	--	---	--

			<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Различают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	
1.2	Легкая атлетика	24	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он</p>

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>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, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают</p>	<p>используется чаще всего в элементарных формах. Например, проведение испытаний на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится, кто быстрее преодолет дистанцию бегом или на лыжах и т. п.</p> <p>Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и проведения(определение победителя, поощрение за достигнутые успехи и т. д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств</p>
--	--	---	---

		<p>правила безопасности</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, 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>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют различные упражнения для развития выносливости</p> <p>Применяют различные упражнения</p>	
--	--	---	--

			<p>для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лёгкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лёгкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют разученные упражнения самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих</p>	
--	--	--	--	--

			<p>занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тест по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических</p>	
1.3	Гимнастика	18	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>Соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Поэтому необходимы методические приемы, позволяющие целесообразно использовать соревновательный метод.</p> <p>Игровой метод. Основу этого метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации. Этот метод характеризуется наличием</p>

		<p>акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития гибкости 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 Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,</p>	<p>активного взаимодействия занимающихся, эмоциональностью, что при его применении, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т. д. Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения, определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки. Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	---	---

			<p>направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>	
1.4	Баскетбол	14	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p>

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьирует её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	---	--

			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьирует её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой 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>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
1.5	Волейбол	14	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую</p>

		<p>и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности 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 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 Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые</p>	<p>воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива. Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться. Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого</p>
--	--	--	--

		<p>действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей 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 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 Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности 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,</p>	<p>результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	---	---

			<p>варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</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>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>	
	Итого:	70		

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество учебного времени	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
	Учебные недели	35		
1	Базовая часть	70		
1.1	Что вам надо знать	В процессе урока	<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>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p> <p>Раскрывают основы обучения технике</p>	<p>Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи. можно привлекать учащегося к занятиям физической культурой, но для формирования глубокого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо так организовать ее, чтобы она вызывала положительные эмоции, внутреннее возбуждение и радость. Если переживания будут носить негативный характер (страх, смущение, вызванные реакцией других занимающихся), это не только не будет способствовать формированию интереса к физической культуре, но, наоборот, вызовет отвращение.</p>

		<p>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> <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.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и</p>	
--	--	---	--

		<p>правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p> <p>Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>	
--	--	---	--

1.2	Легкая атлетика	21	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <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</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах. Например, проведение испытаний на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится, кто быстрее преодолеет дистанцию бегом или на лыжах и т. п.</p> <p>Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение за достигнутые успехи и т. д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств</p>
-----	-----------------	----	---	--

		<p>правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения</p>	
--	--	--	--

			<p>для развития скоростно-силовых способностей</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> <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> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
1.3	Гимнастика	18	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися,

		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий,</p>	<p>способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>Соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Поэтому необходимы методические приемы, позволяющие целесообразно использовать соревновательный метод.</p> <p>Игровой метод. Основу этого метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации. Этот метод характеризуется наличием активного взаимодействия занимающихся, эмоциональностью, что при его применении, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т. д.</p> <p>Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения, определением числа повторений и быстроты исполнения, а также</p>
--	--	--	--

			<p>соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>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</p>	<p>применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.</p> <p>Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
1.4	Баскетбол	11	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию</p>

		<p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику 'освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных</p>	<p>воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p> <p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	--	--

			<p>игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
1.5	Волейбол	11	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>

		<p>техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники⁴ игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления</p>	<p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p> <p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры. Соревновательный метод - это один</p>
--	--	---	---

		<p>организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на-</p>	<p>из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	---	---

			<p>грузкой во время этих занятий</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	
1.6	Элементы единоборств	9	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических</p>	<p>Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей, позволяющих рассматривать его как возможный фактор воспитания учащихся.</p> <p>Во-первых, это повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение, что приводит к трудности организации деятельности учащихся, особенно в младших и средних классах.</p> <p>Во-вторых, повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи, которыми сопровождается применение соревновательного и игрового методов.</p> <p>В-третьих, преодоление различных препятствий с проявление волевых усилий. Как утверждают социальные психологи, занятия физической культурой - это модель быстропротекающих социально-психологических явлений. В связи с этим вклад урока физической культуры в развитие</p>

		<p>способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p>	<p>личностных качеств учащихся достаточно существен.</p> <p>В теоретических исследованиях по проблемам воспитания в последние годы понятие "воспитательное пространство" стали использовать как особый акцент в описанном ранее образовательном пространстве.</p> <p>Игровые методики – педагогическое средство, содействующее развитию ценностных ориентиров личностного и социального развития ребёнка.</p> <p>Игра - деятельность, цель которой лежит в самой деятельности.</p> <p>Педагогическое значение игры выражено следующими тезисами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра – фактор развития ребёнка; 2. Игра – способ приобщения ребёнка к миру культуры; 3. Игра – щадящая форма обучения ребёнка жизненно важным умениям; 4. Игра – ознакомление ребёнка с широким спектром видов человеческой деятельности; 5. Игра – мягкое средство коррекции, незаметное вовлечение ребёнка в ценностную палитру социальных отношений; 6. Игра – деликатное средство диагностики развития социального опыта ребёнка; 7. Игра – способ поддержки и педагогического сопровождения ребёнка; 8. Игра – один из способов подарить ребёнку моменты радости и счастья;
--	--	---	---

				9. Игра – средство формирования коллектива и дружеской, тёплой атмосферы в классе, группе. Игровые методики – педагогическое средство, содействующее развитию ценностных ориентиров личностного и социально
	Итого:	70		

**Тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество о учебного времени	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)
	Учебные недели	34		
1	Базовая часть	68		
1.1	Что вам надо знать	В процессе урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи. можно привлекать учащегося к занятиям физической культурой, но для формирования глубокого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо так организовать ее, чтобы

		<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</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> <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.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы</p>	<p>она вызывала положительные эмоции, внутреннее возбуждение и радость. Если переживания будут носить негативный характер (страх, смущение, вызванные реакцией других занимающихся), это не только не будет способствовать формированию интереса к физической культуре, но, наоборот, вызовет отвращение.</p>
--	--	--	---

		<p>массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p> <p>Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>	
--	--	---	--

			<p>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</p>	
1.2	Легкая атлетика	21	<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 безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах. Например, проведение испытаний на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится, кто быстрее преодолеет дистанцию бегом или на лыжах и т. п.</p> <p>Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и</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>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное</p>	<p>проведения(определение победителя, поощрение за достигнутые успехи и т. д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств</p>
--	--	--	---

		<p>выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей 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 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>	
--	--	---	--

			Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
1.3	Гимнастика	18	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>Соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Поэтому необходимы методические приемы, позволяющие целесообразно использовать соревновательный метод.</p> <p>Игровой метод. Основу этого метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации. Этот метод характеризуется наличием активного взаимодействия занимающихся,</p>

			<p>развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>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</p>	<p>эмоциональностью, что при его применении, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т. д.</p> <p>Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения, определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.</p> <p>Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм.</p> <p>Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
1.4	Баскетбол	10	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают</p>

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p> <p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги</p>
--	--	--	--

		<p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды</p>	<p>меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	---	--

			для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
1.5	Волейбол	10	<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>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники⁴ игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Индивидуально- групповой компонент играет важную роль. Во- первых, именно в школе, обладая субъективными полномочиями, решают, какую воспитательную систему создавать, как ее моделировать и строить, каким образом система должна функционировать и т. д. Во- вторых, смысл и целесообразность всей деятельности по созданию воспитательной системы обусловлены необходимостью реализации потребности в изменениях индивидуальных и групповых характеристик этого компонента и составляющих его элементов. Основное предназначение воспитательной системы заключается в содействии развитию личности каждого учащегося и формирование коллектива.</p> <p>Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться.</p> <p>Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между учителем и</p>

		<p>средство активного отдыха Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей 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 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 Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники</p>	<p>родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких уроков, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально стойким); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры. Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. На уроке физической культуры он используется чаще всего в элементарных формах.</p>
--	--	--	--

			<p>безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	
1.6	Элементы единоборств	9	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития</p>	<p>Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей, позволяющих рассматривать его как возможный фактор воспитания учащихся.</p> <p>Во-первых, это повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение, что приводит к трудности организации деятельности учащихся, особенно в младших и средних классах.</p> <p>Во-вторых, повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи,</p>

		<p>координационных способностей Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.</p>	<p>которыми сопровождается применение соревновательного и игрового методов. В-третьих, преодоление различных препятствий с проявление волевых усилий. Как утверждают социальные психологи, занятия физической культурой - это модель быстропротекающих социально-психологических явлений. В связи с этим вклад урока физической культуры в развитие личностных качеств учащихся достаточно существен. В теоретических исследованиях по проблемам воспитания в последние годы понятие "воспитательное пространство" стали использовать как особый акцент в описанном ранее образовательном пространстве. Игровые методики – педагогическое средство, содействующее развитию ценностных ориентиров личностного и социального развития ребёнка. Игра - деятельность, цель которой лежит в самой деятельности. Педагогическое значение игры выражено следующими тезисами: 1. Игра – фактор развития ребёнка; 2. Игра – способ приобщения ребёнка к миру культуры; 3. Игра – щадящая форма обучения ребёнка жизненно важным умениям; 4. Игра – ознакомление ребёнка с широким спектром видов человеческой деятельности; 5. Игра – мягкое средство коррекции, незаметное</p>
--	--	---	--

			Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	<p>вовлечение ребёнка в ценностную палитру социальных отношений;</p> <p>6. Игра – деликатное средство диагностики развития социального опыта ребёнка;</p> <p>7. Игра – способ поддержки и педагогического сопровождения ребёнка;</p> <p>8. Игра – один из способов подарить ребёнку моменты радости и счастья;</p> <p>9. Игра – средство формирования коллектива и дружеской, тёплой атмосферы в классе, группе.</p> <p>Игровые методики – педагогическое средство, содействующее развитию ценностных ориентиров личностного и социально</p>
	Итого:	68		