

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 35 пгт. Новомихайловский муниципального  
образования Туапсинский район

---

Утверждено  
решением педсовета,  
протокол № 1

от 27 августа 2015 года

Председатель педсовета

ДОКУМЕНТОВ

Д. Е. Янченко



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **по физической культуре**

Уровень образования: основное общее образование (7 - 9 классы)

Учителя: Ковыршин Андрей Алексеевич

Дубина Константин Владиславович

Количество часов: 306 часов в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре, учащихся 1 - 11 классов (автор В.И. Лях, М. Я. Виленский; М.: Просвещение, 2013г).

Составлено Ковыршиным А.А и Дубиной К.В. и утверждено решением педсовета протокол № 1 от «27» августа 2015г.

2015 год

## Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения учебной программы в учебном процессе можно использовать учебник: М.Я. Виленский, Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.

В.И. Лях Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- На развитие устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый выбор жизни;
- На обучение основам базовых видов двигательных действий;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- На углубленное представление об основных видах спорта;
- На приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом в свободное время;
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно (**9 часов в год**).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является **оценивание учащихся**. Оно предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными

умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 -9 классы)

| Вид программного материала          | Кол-во часов<br>(Кол-во<br>контрольных<br>работ) | Кол-во часов<br>(Кол-во<br>контрольных<br>работ) | Кол-во часов<br>(Кол-во<br>контрольных<br>работ) |
|-------------------------------------|--|--|--|
|                                     | 7 класс  | 8 класс  | 9класс   |
| <b>Базовая часть</b>                | <b>75</b>  | <b>75</b>  | <b>75</b>  |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока                                 | В процессе урока                                 | В процессе урока                                 |
| Лёгкая атлетика                     | 21(6)  | 21(7)  | 21(8)  |
| Кроссовая подготовка                | 18(2)  | 18(2)  | 18(2)  |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 18(5)  | 18(4)  | 18 (5мал<br>4 дев)                               |
| Спортивные игры (волейбол)          | 18(4)  | 18(3)  | 18(3)  |
| <b>Вариативная часть</b>            | <b>27</b>  | <b>27</b>  | <b>27</b>  |
| Спортивные игры (баскетбол)         | 18(4)  | 18(3)  | 18(2)  |
| Спортивные игры (футбол)            | 9(2)   | 9(2)   | 9(2)   |
| <b>ИТОГО</b>                        | <b>102(23)</b>                                   | <b>102(21)</b>                                   | <b>102(22/21)</b>                                |

## Содержание программного материала

### Основы знаний о физической культуре

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведённых уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

#### **Естественные основы:**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Значение нервной системы в управлении движениями. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

#### **Социально-психологические основы:**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование физических способностей. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **Культурно-исторические основы:**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### **Приёмы закаливания:**

Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

### **Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретённых в начальной школе простейших умений обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

#### **Волейбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

#### **Баскетбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

#### **Футбол:**

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

### **Лёгкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Обучение техникой спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

### **Кроссовая подготовка**

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Техника выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением, на силовых тренажёрах, комплексы ритмической гимнастики.

## **Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся по физической культуре**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений развивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психические и функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения                  | Мальчики | Девочки   |
|------------------------|--|----------|-----------|
| Скоростные             | Бег 60 метров                          | 9,2 с    | 10,2 с    |
| Силовые                | Прыжок в длину с места                 | 180 см   | 165 см    |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6м     | 12с      | -         |
|                        | Поднимание туловища, лёжа на спине     | -        | 18 раз    |
| Выносливость           | Бег 2000 м                             | 8,50 мин | 10,20 мин |
| Координация            | Последовательное выполнение 5 кувырков | 10,0 с   | 14,0 с    |
|                        | Броски малого мяча в мишень            | 12 м     | 10 м      |

### Уровень физической подготовленности учащихся 13 – 15 лет

| Физические способности | Тест                       | Возраст, лет | Уровень  |         |         |         |         |         |
|------------------------|----------------------------|--------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                        |                            |              | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|                        |                            |              | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
| Скоростные             | Бег 30м, с                 | 13           | 5,9      | 5,6-5,2 | 4,8     | 6,2     | 6,0-5,4 | 5,0     |
|                        |                            | 14           | 5,8      | 5,5-5,1 | 4,7     | 6,1     | 5,9-5,4 | 4,9     |
|                        |                            | 15           | 5,5      | 5,3-4,9 | 4,5     | 6,0     | 5,8-5,3 | 4,9     |
| Координационные        | Челночный бег 3x10м, с     | 13           | 9,3      | 9,0-8,6 | 8,3     | 10,0    | 9,5-9,0 | 8,7     |
|                        |                            | 14           | 9,0      | 8,7-8,3 | 8,0     | 9,9     | 9,4-9,0 | 8,6     |
|                        |                            | 15           | 8,6      | 8,4-8,0 | 7,7     | 9,7     | 9,3-8,8 | 8,5     |
| Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см | 13           | 150      | 170-190 | 205     | 140     | 160-180 | 200     |
|                        |                            | 14           | 160      | 180-195 | 210     | 145     | 160-180 | 200     |
|                        |                            | 15           | 175      | 190-205 | 220     | 155     | 165-185 | 205     |

|                   |  |    |      |           |      |     |           |      |
|-------------------|--|----|------|-----------|------|-----|-----------|------|
| Выносли-<br>вость | 6-минутный<br>бег, м   | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100  | 1200 |
|                   |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|                   |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость          | Наклон<br>вперёд из<br>положения<br>сидя, см   | 13 | 2    | 5-7       | 9    | 6   | 10-12     | 18   |
|                   |  | 14 | 3    | 7-9       | 11   | 7   | 12-14     | 20   |
|                   |  | 15 | 4    | 8-10      | 12   | 7   | 12-14     | 20   |
| Силовые           | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине<br>(мал); на<br>низкой<br>перекладине<br>(дев) | 13 | 1    | 5-6       | 8    | 5   | 12-15     | 19   |
|                   |  | 14 | 2    | 6-7       | 9    | 5   | 13-15     | 17   |
|                   |  | 15 | 3    | 7-8       | 10   | 5   | 12-13     | 16   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7—9 классы 3 ч в неделю, всего 306 ч

| <i>Содержание курса</i>             | <i>Тематическое планирование</i>   | <i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>  |
|-------------------------------------|--|--|
| <b>Раздел 1. Что вам надо знать</b> |  |  |
| Физическое развитие человека        | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 7—9 классы<br>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития   | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
|                                     | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений<br><b>7—9 классы</b><br>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции   |
|                                     | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма  | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма  |
|                                     | <b>7—9 классы</b><br>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения   |  |
|                                     | Психические процессы в обучении двигательным действиям<br>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие,   | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям   |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | мышление, воображение, память)  |   |
| Самонаблюдение и самоконтроль  | <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p><b>7—9 классы</b></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>  | <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>  |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью<br>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p><b>7—9 классы</b></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>   | <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p> |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями   | <p><b>7—9 классы</b></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с</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</p>                     |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам   | <p>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.</p> <p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | <p><b>7—9 классы</b></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> | <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>   |
| Совершенствование физических способностей                                | <p><b>7—9 классы</b></p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>                    | <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | основных систем организма   |
| Адаптивная физическая культура                             | <b>7—9 классы</b><br>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. профилактики утомления  | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий  |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка           | <b>7—9 классы</b><br>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования   | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека  |
| История возникновения и формирования физической культуры   | <b>7—9 классы</b><br>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)   | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований            |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | <b>7—9 классы</b><br>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 1970 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | Сочи в 2014 г.  | советский период развития олимпийского движения в России  |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения           | Олимпиады: странички истории<br><b>7—9 классы</b><br>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»  |
| <b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>       |   |   |
| <b>Баскетбол</b>  |   |   |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | <b>7—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча                                 | <b>7—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |
| Освоение техники ведения мяча          | <b>7—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча        | <b>7—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br>Броски одной и двумя руками в прыжке  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники   | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |
| Освоение тактики игры   | <b>7—9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление тактики игры<br>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) | 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 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | <b>7—9 классы</b><br>Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>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> |
| <b>Гандбол</b>   |   |  |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>                             |
| <p>Освоение ловли и передач мяча</p>                                 | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование техники ловли и передач мяча</p>               | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>                             |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Освоение техники ведения мяча   | <b>7—9 классы</b><br>Совершенствование техники движений  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности             |
| Овладение техникой бросков мяча   | <b>8 класс</b><br>Совершенствование техники бросков мяча.<br>Семиметровый штрафной бросок.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники бросков мяча<br>Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты  | <b>7—9 классы</b><br>Совершенствование индивидуальной техники защиты   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности             |
| Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных | <b>7—9 классы</b><br>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,  |



|   |   |  |
|---|---|--|
| способностей  |   | возникающих в процессе игровой деятельности  |
| Освоение тактики игры   | <p><b>8 класс</b><br/>Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | <p><b>7 - 9 класс</b><br/>Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.<br/>Игра по упрощённым правилам гандбола.<br/>Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>                                  | <p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p> |
| <b>Футбол</b>   |   |  |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек     | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>   | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | <p><b>8 класс</b><br/>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br/>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</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 |
| Освоение техники ведения мяча            | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование техники ведения мяча</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 |
| Овладение техникой ударов по воротам     | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование техники ударов по воротам</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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>              | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование техники владения мячом</p>              | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>            |
| <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p>Освоение тактики игры</p>   | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование тактики игры</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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>                       | <p><b>7—9 классы</b><br/>Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>        | <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> |
| <b>Волейбол</b>  |  |  |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p><b>7—9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</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>Освоение техники приёма и передач мяча</p>                        | <p><b>8 класс</b></p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>  | <p><b>8 класс</b><br/>Игра по упрощённым правилам волейбола.<br/>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> |
| <p>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> | <p><b>7 класс</b><br/>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование координационных способностей</p>   | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>   |
| <p>Развитие выносливости</p>  | <p><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование выносливости</p>   | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Развитие скоростных и ско-ротно-силовых способностей | <b>7—9 классы</b><br>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей                 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей  |
| Освоение техники нижней прямой подачи                | <b>8 класс</b><br>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.<br><b>9 класс</b><br>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

1 Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 7 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—6 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

| Содержание курса   | Тематическое планирование  | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|--|---|
| Освоение техники прямого нападающего удара                                 | <b>класс</b><br>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.<br><b>класс</b><br>Прямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <b>7—9 классы</b><br>Совершенствование координационных способностей  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p><b>7—9 классы</b><br/>Совершенствование координационных способностей</p>  | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>   |
| <p>Освоение тактики игры</p>   | <p><b>7класс</b><br/>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.<br/><b>9 класс</b><br/>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</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>Знания о спортивной игре</p>  | <p><b>7—9 классы</b><br/>Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> | <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>  |
| <p>Самостоятельные занятия</p>   | <p><b>7—9 классы</b><br/>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>   | <p>Используют 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>Овладение организаторскими умениями</p>   | <p><b>7—9 классы</b><br/>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию</p>   | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры  | упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
| <b>Гимнастика</b>   |  |  |
| Освоение строевых упражнений  | <b>7 класс</b><br>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.   | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы  |
|   | <b>9 класс</b><br>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 | <b>7—9 классы</b><br>Совершенствование двигательных способностей   | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений  |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами                        | <b>7—9 классы</b><br>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений                                   |
| Освоение и совершенствование висов и упоров                             | <b>7класс</b><br>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь;<br>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;<br>вис, лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок<br><b>9класс</b><br>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь.<br>Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  |



|  |   |  |
|--|---|--|
| Освоение опорных прыжков                             | <p><b>7класс</b><br/>         Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>9класс</b><br/>         Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>   | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  |
| Освоение акробатических упражнений                   | <p><b>7класс</b><br/>         Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.<br/>         Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9класс</b><br/>         Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.<br/>         Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p> | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  |
| Развитие координационных способностей                | <p>7—9 классы<br/>         Совершенствование координационных способностей</p>   | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей  |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <p>7—9 классы<br/>         Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  |
| Развитие скоростно-силовых способностей              | <p><b>7—9 классы</b><br/>         Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей   |
| Развитие гибкости                                    | <p><b>7—9 классы</b><br/>         Совершенствование двигательных способностей</p>   | Используют данные упражнения для развития гибкости   |
| Знания о физической культуре                         | <p><b>7—9 классы</b><br/>         Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</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   |
| Самостоятельные занятия               | <b>7—9 классы</b><br>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости   | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий   |
| Овладение организаторскими умениями   | <b>7—9 классы</b><br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений           | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований   |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                |   |   |
| Овладение техникой спринтерского бега | <b>7класс</b><br>Низкий старт до 30 м<br>-от 70 до 70 м<br>-до 70 м.<br><b>9класс</b><br>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.<br>Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения |

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
|                                    |  | беговых упражнений, соблюдают правила безопасности   |
| Овладение техникой прыжка в длину  | <p><b>7класс</b><br/>Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p><b>9класс</b><br/>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| Овладение техникой прыжка в высоту | <p><b>7класс</b><br/>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b><br/>Совершенствование техники прыжка в высоту</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. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> | <p><b>7класс</b><br/> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1x1 м</b>) (девушки — с расстояния <b>12—14 м</b>, юноши — до <b>16 м</b>). Бросок набивного мяча (<b>2 кг</b>) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><b>9класс</b><br/> Метание теннисного мяча и мяча весом <b>150 г</b> с места на дальность, с <b>4—5</b> бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор <b>10 м</b> и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (<b>1X1 м</b>) с расстояния (юноши — до <b>17 м</b>, девушки — <b>12—14 м</b>). Бросок набивного мяча (юноши — <b>3 кг</b>, девушки — <b>2 кг</b>) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</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>Развитие скоростно-силовых способностей</p>                      | <p><b>7класс</b><br/> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9класс</b><br/> Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>   | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>  |
| <p>Знания о физической культуре</p>                                 | <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название 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</p>   | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само-</p>  |

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
|                                     | развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой   | стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований  |
| Самостоятельные занятия             | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.   | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  |
| Овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий   | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований             |
| <b>Элементы единоборств</b>         |   |  |
| Овладение техникой приёмов          | <b>7—9 классы</b><br>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 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности   |
| Развитие координационных способностей                | <b>7—9 классы</b><br>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.   | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей  |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <b>7—9 классы</b><br>Силовые упражнения и единоборства в парах  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости   |
| Знания   | <b>7—9 классы</b><br>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 | 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 |
| Самостоятельные занятия                              | <b>7—9 классы</b><br>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры   | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  |
| Овладение организаторскими способностями             | <b>7—9 классы</b><br>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим   | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | товарищам в овладении программным материалом   | физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи |
| <b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b> |  |  |
| Утренняя гимнастика   | <b>7—9 классы</b><br>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами   | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий   |
| Выбирайте виды спорта   | <b>7—9 классы</b><br>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.<br>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом.<br>Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров | Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности   |
| Тренировку начинаем с разминки                                    | <b>7—9 классы</b><br>Обычная разминка.<br>Спортивная разминка.<br>Упражнения для рук, туловища, ног  | Составляют комплекс упражнений для общей разминки  |
| Повышайте физическую подготовленность                             | <b>7—9 классы</b><br>Упражнения для развития силы.<br>Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.<br>Упражнения для развития выносливости.<br>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.<br>Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость                                  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий   |
| <b>Рефераты и итоговые работы</b>                                 |  | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.   |

|  |   |
|--|---|
|  | В конце 7 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |
|--|---|

### ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

| № п/п                              | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения   | Количество | Примечание |
|------------------------------------|--|------------|------------|
| 1                                  | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>   |            |            |
| 1.1                                | Стандарт основного общего образования по физической культуре   | 1          |            |
| 1.2                                | <b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b><br>Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы – М.: Просвещение, 2012г. | 1          |            |
|                                    | Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: Просвещение, 2012г.   | 1          |            |
|                                    | Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.  | 1          |            |
| 2                                  | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>  |            |            |
|                                    | Стенка гимнастическая  | 3          |            |
|                                    | Козёл гимнастический   | 1          |            |
|                                    | Конь гимнастический  | 1          |            |
|                                    | Перекладина гимнастическая   | 1          |            |
|                                    | Канат для лазанья  | 1          |            |
|                                    | Мост гимнастический подкидной  | 2          |            |
|                                    | Стойка для прыжков в высоту  | 1          |            |
|                                    | Скамейка гимнастическая жёсткая  | 3          |            |
|                                    | Маты гимнастические  | 6          |            |
|                                    | Мяч малый (теннисный)  | 6          |            |
|                                    | Скакалка гимнастическая  | 5          |            |
|                                    | Обруч гимнастический   | 5          |            |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i> |  |            |            |
|                                    | Щит баскетбольный игровой из оргстекла   | 2          |            |
|                                    | Кольцо баскетбольное   | 2          |            |
|                                    | Мячи баскетбольные   | 22         |            |
|                                    | Волейбольный комплекс  | 1          |            |



|                                 |                        |    |  |
|---------------------------------|------------------------|----|--|
|                                 | Мячи волейбольные      | 13 |  |
|                                 | Мячи футбольные        | 2  |  |
| <b>Туризм</b>                   |                        |    |  |
|                                 | Палатки туристские     | 3  |  |
| <i>Средства первой помощи</i>   |                        |    |  |
|                                 | Аптечка медицинская    | 1  |  |
| <b>Спортивный зал (кабинет)</b> |                        |    |  |
|                                 | Спортивный зал игровой | 1  |  |
|                                 | Раздевалки             | 2  |  |
|                                 | Кабинет учителя        | 1  |  |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

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

*Выпускник научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей

направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

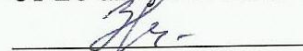
## Учебно-методическое обеспечение и информационные источники

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 24.04.1999 №80-ФЗ;
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. №1507-р.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержание основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.02.1998 г. №1236;
6. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. №30-51-197/20.
7. О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РФ от 18.11.1985 г. №317.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. (М: Просвещение, 2011).

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания ШТЛ  
учителей трудового и физического  
воспитания МАОУ СОШ № 35  
от 26 августа 2015 г.

  
Руководитель ШТЛ

З.Н.Земляная

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УМР

 В.П. Кащеев

27 августа 2015 г.