

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Класс: 5-9

Ф.И.О. учителей: Кляйн Сергей Самуилович

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями от 31.12.2015 N 1577) на основе ООП ООО МБОУ «Восточенская СОШ», утверждённой приказом №01-10-20/а от 17.03.2016 г., авторской программы В.И.Ляха и ориентирована на планируемые результаты освоения ООП ООО.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

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

Используемый УМК.

М.Я.Виленский и др. Физическая культура. Учебник для 5-7 классов

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Учебник для 8-9 классов.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 540 часов: в 5-9 классах по 102 ч. (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

В соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Восточенская средняя общеобразовательная школа» текущий контроль проводится в форме опроса и в форме выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация в 5-9 классах проводится в соответствии с учебным планом в форме сдачи экспресс тестов согласно графику.

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 для 5-9 классов**

№ п/	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

п		V	VI	VII	VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивные игры	39	39	39	39	39
2.1	Волейбол	13	13	13	13	13
2.2	Баскетбол	13	13	13	13	13
2.3	Регби	13	13	13	13	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	15
4	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102	102

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного процесса

Развиваемые личностные и метапредметные результаты оформлены общим списком, т.к. их развитие происходит на всем учебном материале и зависит, прежде всего, от способа организации деятельности учащихся.

классы	5	6	7	8	9
УУД					
Личностные	-Проявляет чувство гордости за свою Родину, за ее прошлое и настоящее. - Знает и выполняет права и обязанности гражданина России.			-Проявляет чувство ответственности и долга перед Родиной -Проявляет уважение к другим народам	

	<ul style="list-style-type: none"> -Проявляет уважение к другим народам России. -Уважает традиции своего села. 	<p>России и мира.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Уважает традиции своего села, многонационального российского общества. -Проявляет готовность к равноправному сотрудничеству
	<ul style="list-style-type: none"> -Проявляет стремление к самостоятельному изучению нового материала. -Проявляет познавательный интерес к поиску нового. -Делает выбор учебных модулей. -Ориентируется в мире профессий. 	<ul style="list-style-type: none"> -Самостоятельно изучает и овладевает новым учебным материалом. -Проявляет готовность к выбору профессионального образования. -Ориентируется в мире профессий с учетом устойчивого, познавательного интереса.
	<ul style="list-style-type: none"> -Проявляет готовность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеурочной образовательной деятельности. -Умеет вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения. -Проявляет уважение к религиозным чувствам, взглядам людей. -Знает основные нормы морали. -Контролирует свои поступки, поведение. 	<ul style="list-style-type: none"> -Проявляет готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеурочной образовательной деятельности. -Умеет конструктивно решать конфликты на основе равноправных отношений и взаимного уважения. -Проявляет уважение к религиозным чувствам, взглядам людей. -Знает основные нормы морали. -Контролирует свои поступки, поведение, понимает и принимает позицию другого.
	<ul style="list-style-type: none"> - Проявляет уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признает ценности своего здоровья, проявляет оптимизм в восприятии мира; - Проявляет эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности. 	<ul style="list-style-type: none"> -Проявляет уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признает ценности своего здоровья и здоровья других людей, проявляет оптимизм в восприятии мира; -Проявляет уважение к другим народам России и мира и принимает их, демонстрирует межкультурную толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству.
	<ul style="list-style-type: none"> - Проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; 	<ul style="list-style-type: none"> -Проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другому

	<ul style="list-style-type: none"> - Участвует в решении вопросов, связанных с самообслуживанием, поддержанием порядка, дисциплины, дежурства и работы в классе; -Способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; - Активно участвуют в разнообразных видах и типах отношений в основных сферах своей жизнедеятельности: общение, учёба, игра, спорт, творчество, увлечения (хобби). - разрабатывают на основе полученных знаний и активно участвуют в реализации посильных практических разовых мероприятий 	<p>человеку;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Участвует в решении вопросов, связанных с самообслуживанием, поддержанием порядка, дисциплины, дежурства и работы в школе; - Умеет вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; - Умеет конструктивно разрешать конфликты; - Активно и осознанно участвуют в разнообразных видах и типах отношений в основных сферах своей жизнедеятельности: общение, учёба, игра, спорт, творчество, увлечения (хобби). - разрабатывают на основе полученных знаний и активно участвуют в реализации посильных социальных проектов — проведении практических разовых мероприятий или организации систематических программ, решающих конкретную социальную проблему школы и села.
	<ul style="list-style-type: none"> -Участвует в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в школьных и внешкольных мероприятиях); - Приобретают опыт и осваивают основные формы учебного сотрудничества: сотрудничество со сверстниками и с учителями. 	<ul style="list-style-type: none"> -Участвует в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); - участвует в принятии решений руководящих органов образовательного учреждения; - Приобретают опыт и осваивают основные формы учебного сотрудничества: сотрудничество со сверстниками и с

		учителями.
	<p>-Соблюдает режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды;</p> <p>- Соблюдает правила поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>- признает негативное влияние компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;</p> <p>- признает негативное влияние вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ.</p>	<p>-Признает ценности здорового и безопасного образа жизни своего и других людей;</p> <p>-оценивает степень чрезвычайных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью людей;</p> <p>- контролирует выполнение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.</p> <p>- оценивает негативное влияние компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;</p> <p>- противостоит негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет»)</p>
	<p>-Проявляет интерес к освоению художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;</p> <p>- участвует вместе с родителями в проведении выставок семейного художественного творчества, музыкальных вечеров;</p> <p>- проявляет уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе, в понимании красоты человека.</p>	<p>-Демонстрирует опыт самореализации в различных видах творческой деятельности;</p> <p>- выражает себя в доступных видах и формах художественного творчества;</p> <p>- участвует в проведении выставок художественного творчества, музыкальных вечеров, в экскурсионно-краеведческой деятельности, реализации культурно-досуговых программ;</p> <p>- проявляет способность к самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры</p>
	<p>-Соблюдает правила экологически грамотного поведения в школе, дома, в природной и сельской среде;</p> <p>- проявляет интерес к разработке проектов на выявление источников загрязнения почвы, воды и воздуха, состава и интенсивности загрязнений, определение причин загрязнения</p>	<p>-организует экологически безопасный уклад школьной и домашней жизни (бережно расходовать воду, электроэнергию, утилизировать мусор, сохранять места обитания растений и животных);</p> <p>- ведут краеведческую, поисковую,</p>

				экологическую работу. - участвуют на добровольной основе в деятельности детско-юношеских общественных экологических организаций, мероприятиях, проводимых общественными экологическими организациями. - Участвует в разработке проектов, снижающих риски загрязнений почвы, воды и воздуха.	
Регулятивные	Ставит цель самостоятельно или при помощи учителя.	Самостоятельно ставит цель, включая постановку новых целей (или при помощи учителя)	Самостоятельно ставит цель, включая постановку новых целей	Ставит новые цели, преобразуя практические задачи в познавательную цель (при помощи учителя)	Ставит новые цели, преобразуя практические задачи в познавательную цель.
	Определяет порядок действия по инструкции.	Предлагает другой путь достижения цели.	Предлагает 2 пути достижения цели.	Планирует несколько путей достижения цели с коррекцией учителя.	Планирует пути достижения целей.
	Контролирует заданное время при напоминании учителя.	Контролирует заданное время самостоятельно или при напоминании учителя.	Самостоятельно определяет время и укладывается в него.	Самостоятельно определяет время, контролирует и регулирует своё время.	Самостоятельно контролирует своё время и управляет им
	Оценивает результаты своей работы по предложенным учителем критериям.	Оценивает результаты своей работы самостоятельно или по предложенным учителем критериям.	Оценивает результаты своей работы самостоятельно.	Адекватно самостоятельно оценивает правильность выполнения действия и вносит необходимые коррективы в исполнение с помощью учителя.	Адекватно самостоятельно оценивает правильность выполнения действия и вносит необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его

					реализации.
			Анализирует условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале (с помощью учителя)	Анализирует условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале.	Самостоятельно анализирует условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале.
			Устанавливает целевые приоритеты (с помощью учителя)	Устанавливает целевые приоритеты	
				Принимает решения в проблемной ситуации на основе переговоров	
			Осуществляет констатирующий и предвосхищающий контроль по результату	Осуществляет констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия	Осуществляет констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия и на уровне произвольного внимания
			Использует прогнозирование как предвидение будущих событий и развития процесса (с помощью учителя)	Использует прогнозирование как предвидение будущих событий и развития процесса	
Познавательные	Знает основы реализации групповой проектно- исследовательской деятельности (под руководством учителя)		Знает основы реализации групповой проектно- исследовательской деятельности		Знает основы реализации индивидуальной

		(частично с помощью учителя)			проектно-исследовательской деятельности
	Проводит наблюдение под руководством учителя				
	Осуществляет поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета			Осуществляет расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	
	Устанавливает причины и следствия (при помощи учителя)			Устанавливает причинно-следственные связи	
	Осуществляет сравнение, сериацию и классификацию, по алгоритму			Осуществляет сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций	
Коммуникативные	Учитывает разные мнения в сотрудничестве			Учитывает разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве.	
	Формулирует собственное мнение	Излагает свое мнение, приводит аргументы и факты.	Формулирует собственное мнение, выдвигая контраргументы в дискуссии.		Формулирует собственное мнение и позицию, аргументирует и координирует её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
	Определяет доводы, аргументы высказывания.	Доказывает свою точку зрения, используя предложенный аргумент.	Доказывает свою точку зрения.	Доказывает и отстаивает свою точку зрения, используя аргументы	Аргументирует свою точку зрения, спорит и отстаивает свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
	осуществляет взаимный контроль и оказывает в сотрудничестве необходимую взаимопомощь				

	использует речь для планирования своей деятельности; владеет устной и письменной речью	адекватно использует речь для планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью; строит монологическое контекстное высказывание	
	организует и планирует учебное сотрудничество со сверстниками с помощью учителя; определяет цели и функции участников с помощью учителя	организует и планирует учебное сотрудничество со сверстниками; определяет цели и функции участников; планирует общие способы работы с помощью учителя	организует и планирует учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определяет цели и функции участников, способы взаимодействия; планирует общие способы работы
	Осуществляет контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, умеет убеждать		
	Понимает основы коммуникативной рефлексии		
	использует адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей		
	отображает в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи (при помощи учителя)	отображает в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи (по алгоритму)	отображает в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета.

Содержание курса
Раздел 1. Основы знаний

<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение 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> 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. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной 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. Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития. 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> <p>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. 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> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</p>	
<p>Лёгкая атлетика</p>	
<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7класс 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</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i> 5класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>

Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>

<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс 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 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (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.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>

Знания о физической культуре	5—7 классы 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
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Гимнастика	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	5-9 классы 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

Организирующие команды и приёмы	<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>5класс 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.</p> <p>6класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>5—7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>
Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p>6класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги</p>

	<p>врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>7класс</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>
Опорные прыжки	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5класс</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6класс</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 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></p> <p>5 класс</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6класс</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7класс</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушаг</p>
Развитие координационных способностей	<p>5—7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5—7 классы Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Развитие гибкости	5—7 классы 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	5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы 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	5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Баскетбол	

<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>5—6 классы 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.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>

Освоение индивидуальной техники защиты	5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 — 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений
Волейбол	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

технике безопасности	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
Освоение техники приёма и передач мяча	5 — 7 классы 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	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы 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)	5—7 классы 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	5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~	5—7 классы 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	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку
Освоение техники прямого нападающего удара	5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
------------------------------	--

Знания о спортивной игре	5—7 классы 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	5—7 классы 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	5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Лыжная подготовка	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.
Освоение техники лыжных ходов.	5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. 6 класс

	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе

Содержание курса 8-9 классы	
Раздел 1. Что вам надо знать	
Физическое развитие человека	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития
	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы</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 8—9 классы</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Самонаблюдение и самоконтроль	<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p>8—9 классы</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>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>8—9 классы</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>
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	<p>8—9 классы</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	<p>8—9 классы</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>
Совершенствование физических способностей	<p>8—9 классы</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>
Адаптивная физическая культура	<p>8—9 классы</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>

Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования
История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы 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)	8—9 классы 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> 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорт
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	
Баскетбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники
Освоение тактики игры	8—9 классы 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	8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
Волейбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

и стоек	
Освоение техники приёма и передач мяч	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс 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)	8 класс Давнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
Освоение техники прямого	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс

нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование Координационных способностей
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование Координационных способностей
Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
Знания о спортивной игре	8—9 классы 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	8—9 классы 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	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Гимнастика	
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево 9 класс

	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	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс 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 9 класс 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	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
Освоение акробатических упражнений	8 класс 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. 9 класс 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	8—9 классы Совершенствование кондиционных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей
Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
Самостоятельные занятия	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Легкая атлетика	
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей
Овладение техникой прыжка в длину	8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину
Овладение техникой прыжка в высоту	8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>
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
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Освоение техники лыжных ходов	<p>8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p>

	<p>9 класс</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
Знания	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>
Регби 5-9 классы	
Знания о физической культуре на основе регби	<p>1. <i>Физическая культура и спорт в России.</i> Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби. Регби в мире. Регби в России.</p> <p>2. <i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i> Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.</p> <p>3. <i>Влияние физических упражнений на организм человека.</i> Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>4. <i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.</p> <p>5. <i>Места занятий и инвентарь.</i> Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.</p> <p>«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе регби, формирует навыки страховки и самостраховки.</p>
Способы двигательной деятельности	<p>«Техническая подготовка»</p> <p>На всех ступенях многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.</p> <p>Основными задачами технической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

	<p>– обеспечение разностороннего владения техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.</p> <p>К основным средствам решения задач технической подготовки относятся учебно-тренировочные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.</p> <p>«Общая физическая подготовка»:</p> <p>Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.</p> <p>Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.</p> <p>«Специальная физическая подготовка»</p> <p>Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.</p>
Физическое совершенствование	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости длины шага, различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега, бег с изменением скорости и направления движения, бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта). Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p>Разновидности игры регби (тэг-регби, тач-регби). Выполнять упражнения для развития</p>

	<p>физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.</p> <p>«Контрольные и тестовые упражнения» содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.</p> <p><i>Тесты по технической подготовке</i></p> <p>1. Передача мяча на месте. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.</p> <p>2. Передача мяча в движении. Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.</p> <p>5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.</p> <p>6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.</p> <p>7. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.</p>
--	---

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	

1.1.	Примерные программы	1
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3.	М.Я. Виленский, Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 5-9 классов. Москва «Просвещение» 2006.	
2.	Учебно-практическое оборудование	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
2.2.	Козел гимнастический	1
2.3.	Канат для лазанья	2
2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
2.5.	Стенка гимнастическая	1
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные	1

	баскетбольные щиты)	
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные волейбольные футбольные	5 10 15 2
2.9.	Палка гимнастическая	10
2.10.	Скакалка детская	15
2.11.	Мат гимнастический	10
2.12.	Гимнастический подкидной мостик	1
2.13.	Кегли	15
2.14.	Обруч пластиковый детский	3
2.15.	Планка для прыжков в высоту	1
2.16.	Стойка для прыжков в высоту	2

2.17.	Рулетка измерительная	1
2.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
2.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	25
2.20.	Щит баскетбольный тренировочный	4
2.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	1
2.22.	Сетка волейбольная	1
2.23.	Аптечка	1
2.24	Коньки	20