**Тематическое планирование.**

**5 -7 классы.**

**3 часа в неделю, всего 315.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Раздел 1. Основы знаний. | | |
| **История физической культуры.**  **Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.**  **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).**  **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.**  **Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.** | *Страницы истории.*  Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр ( виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения.  Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале, в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.  Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». |
| **Физическая культура человека.**  **Индивидуальные комплексы адаптивной ( лечебной ) и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.** | *Познай себя.*  Росто - весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для  сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возрастного развития.  Физическое самовоспитание.  Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовоспитания.  Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма , на его рост и развитие. |
| **Режим дня и его основное содержание.**  **Всестороннее и гармоничное физическое развитие.** | *Здоровье и здоровый образ жизни.*  Слагаемые здорового образа жизни.  Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.  Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила.  Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  **Самонаблюдение и самоконтроль.** | *Самоконтроль.*  Субъективные и объективные показатели самочувствия.  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Заполняют дневник самоконтроля. |
| **Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.** | *Первая помощь при травмах.*  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавшего. |

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки.**

**Лёгкая атлетика.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Беговые упражнения.** | *Овладение техникой спринтерского бега.*  **5 класс**  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.  **6 класс.**  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.  **7 класс.**  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. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют 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 длительного бега.*  **5 класс**  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.  Бег на 1000 метров.  **6 класс**  Бег в равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1200 метров.  **7 класс**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 1500 метров. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Прыжковые упражнения.** | *Овладение техникой прыжка в длину.*  **5 класс.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  **6 класс.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  **7 класс.**  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | *Овладение техникой прыжка в высоту.*  **5 класс.**  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  **6 класс.**  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  **7 класс.**  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Метание малого мяча.** | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и дальность.*  **5 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 метров, 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 к направлению броска с места, 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 приседаний.  **6 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  **7 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10 -12 метров.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с4-5 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 к направлению 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. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие выносливости.** | **5-7 классы.**  Кросс до 15 минут, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют изученные упражнения для развития выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | **5-7 классы.**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность различных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3-х кг с учётом возрастных и половых особенностей. | Применяют изученные упражнения для скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных способностей.** | **5-7 классы.**  Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорениями, с максимальной скоростью. | Применяют изученные упражнения для скоростных способностей. |
| **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, в 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. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.** | **5-7 классы.**  Упражнения и простейшие программы развития выносливости , скоростно-силовых, силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | **5-7 классы.**  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений , направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты , помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест занятий. Соблюдают правила техники безопасности. |

Гимнастика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История гимнастики.  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| **Организующие команды и приёмы.** | *Освоение строевых упражнений.*  **5 класс.**  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.  **6 класс.**  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  **7 класс.** Выполнение команд: «Пол – поворота направо!», «Пол - поворота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности ( без предметов ).** | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*  **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. | Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами ).** | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*  **5-7 классы.**  Мальчики: с набивными мячами и большим мячом, с гантелями ( 1-3 кг ).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. | Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** | *Освоение и совершенствование висов и упоров.*  **5 класс.**  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивания из виса лёжа.  **6 класс.**  Мальчики: махом одной ногой и толчком другой подъём переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивания изгибами; вис лёжа; вис присев.  **7 класс.**  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Опорные прыжки.** | *Освоение опорных прыжков.*  5 класс.  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (гимн. козёл в ширину, высота 80-100 см ).  6 класс.  Прыжок ноги врозь (гимн. козёл в ширину, высота 100-110 см ).  7 класс.  Мальчики: прыжок согнув ноги (гимн. козёл в ширину, высота 100-115 см ).  Девочки: прыжок ноги врозь (гимн. козёл в ширину, высота 105-110 см ). | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Акробатические упражнения и комбинации.** | *Освоение акробатических упражнений.*  **5 класс.**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  **6 класс.**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» наклоном назад из положения стоя с помощью.  **7 класс.**  Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках согнув ноги.  Девочки: кувырок назад в полушпагат. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей.** | **5-7 классы.**  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 гимнастического пружинного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. |
| **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. | Используют данные упражнения для развития силы и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | **5-7 классы.**  Опорные прыжки, прыжки через скакалку, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **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. | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| **Знания о физической культуре.** | **5-7 классы.**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. | Раскрывают значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| **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. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **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 из разученных упражнений. Правила соревнований. | Составляют с помощью учителя простейшие комбинации из разученных упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |

**Баскетбол.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Правила техники безопасности. | Изучают историю возникновения игры и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | **5-6 классы.**  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами , спиной вперёд. Остановка двумя шагами, прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения).  **7 класс.**  Дальнейшее обучение технике передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 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 передачи мяча.** | **5-6 классы.**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге ).  **7 класс.**  Дальнейшее обучение технике передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 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.** | **5-6 класс.**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **7 класс.**  Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение с пассивным сопротивлением защитника. | 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.** | **5-6 классы.**  Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины -3,6 м.  **7 класс.**  Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением защитника.  Максимальное расстояние до корзины -4,8 м. | 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 индивидуальной защиты .** | **5-6 классы.**  Вырывание и выбивание мяча.  **7 класс.**  Перехваты 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. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** | **5-6 классы.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **7 класс.**  Дальнейшее обучение техники движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **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 техники движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **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» («Отдал-открылся»).  7 класс.  Дальнейшее обучение техники движений.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (2:1). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Освоение 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 техники движений. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха. |

**Волейбол.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.  Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волейбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** | **5-7 классы.**  Стойки игрока. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба и бег с выполнением заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др. ). Комбинации из освоенных элементов передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники приёма и передачи мяча.** | **5-7 классы.**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **5 класс.**  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков ( 2х2, 3х2, 3х3) и укороченных площадках.  **6-7 классы.**  Процесс совершенствования психомоторных способностей.  Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха. |
| **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 движения, скорости , челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячами, выполнение различных упражнений в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| **Развитие выносливости.** | **5-7 классы.**  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры продолжительностью от 12 до 20 минут. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** | **5-7 классы.**  Бег с ускорениями, изменением направления движения, темпа, ритма, старты из различных положений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячами и без мячей. Игровые упражнения с набивными мячами, 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. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| **Освоение техники нижней прямой подачи.** | **5 класс.**  Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.  **6-7 класс.**  То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара.** | **5-7 классы.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют 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.** | **5-7 классы.**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **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. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Освоение техники игры.** | **5 класс.**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0).  **6-7 классы.**  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Знания о спортивной игре.** | **5-7 классы.**  Терминология избранной спортивной игры; техника приёма, передачи мяча; тактика вариантов нападения и защиты.  Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество и состав участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | Овладевают терминологией , относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют тактику и технику выполнения соответствующих игровых действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| **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, удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых игр. Правила самоконтроля. | Используют разученные упражнения , подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятий при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | **5-7 классы.**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию изучаемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр. | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям , приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляю помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр. |

**Гандбол.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Краткая характеристика спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок.  Правила техники безопасности. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в гандбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** | **5 класс.**  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами , спиной вперёд. Остановка двумя шагами, прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения).  **6-7 классы.**  Дальнейшее закрепление техники перемещений и остановок. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передачи мяча.** | **5 класс.**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге ).  **6-7 классы.**  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча.** | **5 класс.**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **6-7 классы.**  Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой бросков мяча.** | **5 класс.**  Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.  **6-7 классы.**  Броски мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники индивидуальной защиты .** | **5-6 классы.**  Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.  **7 класс.**  Перехват мяча. Игра вратаря. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** | **5-6 классы.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.  **7 класс.**  Дальнейшее закрепление техники. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Освоение тактики игры.** | **5-6 классы.**  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди»( «Отдал - откройся»).  **7 класс.**  Позиционное нападение с изменением позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (2:1).Дальнейшее закрепление техники. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Освоение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **5-6 классы.**  Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс.**  Игра по правилам мини-гандбола.  Дальнейшее обучение техники движений. | Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в гандбол, как средство активного отдыха. |

**Лыжная подготовка.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.  Правила техники безопасности. | Изучаю историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. |
| **Освоение техники лыжных ходов.** | **5 класс.**  Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.  **6 класс.**  Одновременный двухшажный и безшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», эстафеты с передачей палочек, «С горки на горку» и др.  **7 класс.**  Одновременный одношажный ход. Подъём в горку скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| **Знания.** | **5-7 классы.**  Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |

**Раздел 3. Развитие двигательных способностей.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).** | *Основные двигательные способности.*  Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. |
| *Гибкость.*  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| *Сила.*  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц туловища. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| *Быстрота.*  Упражнения для развития быстроты движений. (скоростных способностей).  Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. |  |
| *Выносливость.*  Упражнения для развития выносливости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. |
| *Ловкость.*  Упражнения для развития двигательной ловкости.  Упражнения для развития локомоторной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).** | *Туризм.*  История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. | Раскрывают историю формирования туризма.  Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.  Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |

**Тематическое планирование**

**8-9 классы.**

**3 часа в неделю, всего 210 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |

**Раздел 1. Что вам надо знать.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое развитие человека.** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.*  **8-9 классы.**  Характеристикавозрастных 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.*  **8-9 классы.**  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.*  **8-9 классы.**  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. |
|  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям.*  **8-9 классы.**  Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов ( внимание, восприятие, мышление , воображение, память). | Готовят осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. |
|  |
| **Самонаблюдение и самоконтроль.** | *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*  **8-9 классы.**  Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. |
| **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**  **Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений ( технических ошибок ).** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям.*  **8-9 классы.**  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. | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.** | **8-9 классы.**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки ( физкультпаузы ), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.  Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.  Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. |
| **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.** | **8-9 классы.**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. | 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. |
| **Совершенствование физических способностей.** | **8-9 классы.**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических ( кондиционных и координационных ) способностей. Основные правила их освоения. | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. |
| **Адаптивная физическая культура.** | **8-9 классы.**  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.** | **8-9классы.**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности , всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. |
| **История возникновения и формирования физической культуры.** | **8-9 классы.**  Появление первых примитивных игр и физических упражнений . Физическая культура в разные в 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).** | **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 зимней Олимпиаде в Сочи 2014 года. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе. Объединяют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** | *Олимпиады: странички истории.*  **8-9 классы.**  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 (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах». |

**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. | Описывают технику изученных 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 передачи мяча.** | **8-9 классы.**  Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча. | Описывают технику изученных 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.** | **8-9 классы.**  Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. | Описывают технику изученных 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.** | **8-9 классы.**  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке. | Описывают технику изученных 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 технике защиты.** | **8 класс.**  Дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания и перехвата мяча.  **9 класс.**  Совершенствование техники вырывания, выбивания и перехвата мяча. | Описывают технику изученных 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.** | **8 класс.**  Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  **9 класс.**  Совершенствование техники. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **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. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **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 2-х (3-х) игроков в нападении и защите ( тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психологических способностей.** | **8-9 классы.**  Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха. |

**Гандбол.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** | **8-9 классы.**  Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Описывают технику изученных 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 передачи мяча.** | **8-9 классы.**  Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Описывают технику изученных 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.** | **8-9 классы.**  Дальнейшее совершенствование техники ведения мяча. | Описывают технику изученных 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.** | **8 класс.**  Совершенствование техники бросков мяча.  Семиметровый штрафной бросок.  **9 класс.**  Совершенствование техники бросков мяча.  Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. | Описывают технику изученных 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 технике защиты.** | **8-9 классы.**  Совершенствование индивидуальной техники защиты. | Описывают технику изученных 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. |
| **Совершенствование техники перемещений, владения мячом, и развитие кондиционных и координационных способностей.** | **8-9 классы.**  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, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Освоение тактики игры.** | **8 класс.**  Совершенствование тактики игры.  Нападение быстрым прорывом (3:2).  Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».  **9 класс.**  Совершенствование тактики игры.  Взаимодействие вратаря с защитником.  Взаимодействие трёх игроков. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психологических способностей.** | **8 класс.**  Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.  **9 класс.**  Игра по упрощённым правилам гандбола.  Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха. |

**Волейбол.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** | **8-9 классы.**  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Описывают технику изученных 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 приёма и передачи мяча.** | **8 класс.**  Передачи мяча над собой, во встречных колоннах.  Отбивание мяча кулаком через сетку.  **9 класс.**  Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке.  Верхняя передача, стоя спиной к игроку, к цели. | Описывают технику изученных 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 игрой и комплексное развитие психологических способностей.** | **8 класс.**  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.  **9 класс.**  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха. |
| **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.**  Дальнейшее обучение технике движений.  **9 класс.**  Совершенствование координационных способностей. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| **Развитие выносливости.** | **8 класс.**  Дальнейшее развитие выносливости.  **9 класс.**  Совершенствование выносливости. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** | **8-9 классы.**  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.** | **8 класс.** Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи мяча.  **9 класс.**  Приём мяча отражённого сеткой.  Нижняя прямая подача в заданную зону. | Описывают технику изученных 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 прямого нападающего удара.** | **8 класс.**  Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.  **9 класс.**  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Описывают технику изученных 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.** | **8-9 классы.**  Совершенствование координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** | **8-9 классы.**  Совершенствование координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **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. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| **Знания о спортивной игре.** | **8-9 классы.**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения или броска мяча; 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 защите и нападении0. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| **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. | 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. |
| **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. | Организуют со сверстниками занятия по подвижным играм и игровым заданиям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют 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, шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. | Различают строевые команды.  Чётко выполняют строевые приёмы. |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.** | **8-9 классы.**  Совершенствование двигательных способностей. | Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.** | **8-9 классы.**  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей ( 3-5 кг ), тренажёров, эспандеров. | Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **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 махам 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 в упор переворотом 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. | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Освоение опорных прыжков.** | **8 класс.**  Мальчики: прыжок согнув ноги ( гимнастический козёл в длину, высота 110-115 см ).  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину, высота 110 см).  9 класс.  Мальчики: : прыжок согнув ноги ( гимнастический козёл в длину, высота 115 см ).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Освоение акробатических упражнений.** | **8 класс.**  Мальчики: кувырок назад в упор тоя ноги врозь; кувырок назад и вперёд; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд, 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. | Описывают технику данных упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей.** | **8-9 классы.**  Совершенствование координационных способностей. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | **8-9 классы.**  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | **8-9 классы.**  Совершенствование скоростно-силовых способностей. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие гибкости.** | **8-9 классы.**  Совершенствование двигательных способностей. | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| **Знания о физической культуре.** | **8-9 классы.**  Значение физических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. | 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.** | **8-9 классы.**  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.** | **8-9 классы.**  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 техники безопасности. |

**Лёгкая атлетика.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Овладение техникой спринтерского бега.** | **8 класс.**  Низкий старт до 30 м.  -от 40 до 60 м.  -до 70 м.  **9 класс.**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  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.** | **8 класс.**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс.**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега. | 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 качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений , соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой прыжка в высоту.** | **8 класс.**  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  **9 класс.**  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 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 качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений , соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.** | **8 класс.**  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м),  девушки с расстояния 12-14 м,  юноши-до 16 м.  Броски 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.  **9 класс.**  Метание теннисного мяча и весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния:  юноши-до 18 м  девушки -12-14 м.  Броски набивного мяча (юноши-3 кг, девушки-2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, 2-4 шагов вперёд-вверх. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений , соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | **8 класс.**  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  **9 класс.**  Совершенствование скоростно-силовых способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |
| **Знания о физической культуре.** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка перед выполнением легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **Самостоятельные занятия.** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых , скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | 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.** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения соревнований. | 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 техники безопасности. |

**Лыжная подготовка.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Освоение техники лыжных ходов.** | **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».  **9 класс.**  Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| **Знания.** | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах. |

**Элементы единоборств.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Овладение техникой приёмов.** | **8-9 классы.**  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 её освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие координационных способностей.** | **8-9 классы.**  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры: «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.** | **8-9 классы.**  Силовые упражнения и единоборства в парах. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Знания.** | **8-9 классы.**  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. 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. Х.Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами оказания первой помощи при травмах. |
| **Самостоятельные занятия.** | **8-9 классы.**  Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **Овладение организаторскими способностями.** | **8-9 классы.**  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения. Помощь в судействе. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи. |