**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 мдевушки -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. |