

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Новополеводино
имени полного кавалера ордена Славы М.С.Волкова»
Балаковского района Саратовской области

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей
естественно-научного цикла
Протокол № 1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Ейник М.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



**Рабочая программа
по физической культуре
для 8 - 9 классов**

**Сазоновой Марины Васильевны,
учителя высшей квалификационной категории**

1. Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся основной школы МАОУ СОШ с.Новополеводино в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования")

- с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ с.Новополеводино, утвержденной приказом директора на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования.

- с рекомендациями авторской рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников Ляха В.И., 5—9 классы;

- с учебным планом образовательного учреждения МАОУ СОШ с.Новополеводино.

Целями учебной программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для

самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» позволяет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» основного общего образования изучается в 8 и 9 класс из расчета 3 ч. в неделю: в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Общее количество учебных недель – 34. Третий час на преподавание дисциплины был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических средств, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, расширение двигательного опыта.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора В.И.Ляха

- Физическая культура. 8-9 классы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
VIII класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (4 ч)		
<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i></p> <p><i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <p><i>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.</i></p> <p><i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</i></p> <p><i>Виды физической подготовки (общefизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</i></p> <p><i>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том</i></p>	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p>Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p>Выделять виды физической подготовки.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p>Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>

	<p>числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</p>	
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p><i>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</i></p>	<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p>Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</p> <p>Определять гармоничность собственного телосложения</p>
<p>Спортивная подготовка</p>	<p>Спортивная подготовка.</p> <p><i>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</i></p>	<p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p>Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура.</p> <p><i>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как</i></p>	<p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>

	<p><i>эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.</i></p> <p><i>Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</i></p>	
<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению</p>	<p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p><i>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.</i></p> <p><i>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.</i></p> <p><i>Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.</i></p> <p><i>Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</i></p>	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения.</p> <p>Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p>Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения.</p> <p>Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь</p>
<p>Восстановительный массаж</p>	<p>Восстановительный массаж.</p> <p><i>Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</i></p>	<p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа</p>

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 ч)

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</p> <p><i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i></p>	<p>Определять цель и назначение спортивной подготовки.</p> <p>Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.</p> <p>Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.</p> <p>Определять влияние тренировочных занятий на организм</p>
<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</p> <p>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</p> <p>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</p> <p>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных</p>	<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p>Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.</p> <p>Руководствоваться стандартными</p>

	циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса	показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой
Физическое совершенствование (96 ч)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физ-культминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p>Виды двигательной деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч).</p> <p>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p> <p><i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i></p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</p> <p><i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</i></p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p><i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i></p>	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p>Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p>Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p><i>Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления</i></p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности</p>

	<p><i>индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i></p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p><i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</i></p> <p><i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i></p> <p><i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</i></p> <p><i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения</i></p>	<p>ности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и продемонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и продемонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и продемонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и продемонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка на-</p>
--	--	---

	<p><i>техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</i></p>	<p>зад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их</p>
--	---	--

		<p>устранения.</p> <p>Демонстрировать способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p><i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</i></p> <p><i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на</i></p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных</p>

	<p><i>средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания. перехода через планку, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</i></p>	<p>занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
	<p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</i></p> <p><i>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</i></p> <p><i>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на</i></p>	<p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>

	<i>дальность.</i>	
--	-------------------	--

	<i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i>	Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность
Спортивные игры. Баскетбол. <i>Игра по правилам</i>	<p><i>Баскетбол.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</i></p> <p><i>Техника поворотов с мячом на месте.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).</i></p> <p><i>Техника бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.</i></p> <p><i>Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.</i></p> <p><i>Техника перехвата мяча во время передачи.</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для</p>

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.</i></p> <p><i>Техника перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i></p> <p><i>Техника-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол.</p> <p><i>Игра по правилам</i></p>	<p>Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</p>	<p>Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
	<p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками</i></p>	<p>Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать</p>

	<p>назад.</p> <p><i>Техника передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
--	---	---

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20 ч)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка	<p><i>Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i></p>	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p>
Общефизическая подготовка	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>

IX класс (102 ч)

Знания о физической культуре (4 ч)

<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение туристских походов. Требования к</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских</p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности,</p>
--	---	---

<p>технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>походов.</p> <p><i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</i></p>	<p>воспитание личностных качеств.</p> <p>Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.</p>
	<p><i>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.</i></p> <p><i>Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</i></p>	<p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p>Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p><i>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения</i></p> <p><i>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</i></p> <p>Рациональное питание.</p> <p><i>Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.</i></p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p><i>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</i></p>	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания.</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>

<p>Проведение банных процедур</p>	<p>Правила проведения банных процедур.</p> <p><i>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</i></p> <p><i>Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур</i></p>	<p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p>Проводить банные процедуры.</p> <p>Соблюдать правила их безопасного проведения</p>
<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p> <p><i>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Обилие правила оказания первой доврачебной помощи</i></p>	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p>
<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (6 ч)</p>		
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><i>Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки</i></p>	<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p> <p>Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p><i>Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей</i></p>	<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в</p>

	<p><i>выносливости.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития простой реакции.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития координации движений.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата</i></p>	<p>самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой.</p> <p>Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата</p>
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p><i>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i></p> <p><i>Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье</i></p>	<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма».</p> <p>Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.</p> <p>Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты</p>
<p>Физическое совершенствование (96 ч)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз</p>	<p>Виды двигательной деятельности (14 ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической</i></p>	<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p> <p>Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики</p>

	<p>культурой.</p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка</i></p>	неврозов и стрессов
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.</i></p> <p><i>Совершенствование техники кувырка с разбега.</i></p> <p><i>Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)</i></p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)</p>	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Примерная зачётная комбинация на</i></p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.</p> <p>Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки,</p>

	<i>гимнастическом бревне (девушки)</i>	<p>выполняемых на гимнастическом бревне.</p> <p>Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений</p>
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V-VII классов).</i></p> <p><i>Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)</i></p>	<p>Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для K//—УІІІ классов).</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча</i></p>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревнователь-</p>

	<p><i>с разбега.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i></p>	<p>ной деятельности.</p> <p>Планировать тренировочные занятия</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол. Игра по правилам</p>	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI—VII классов).</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой сбоку.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника броска мяча одной рукой в движении.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</i></p> <p><i>Техника штрафного броска.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</i></p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

	<p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол. Игра по правилам</p>	<p>Волейбол. Технические действия.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—VIII классов).</i></p> <p><i>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Техника прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать индивидуальное и групповое блокирование в</p>

	<p><i>индивидуального блокирования в прыжке с места.</i></p> <p><i>Техника группового блокирования.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в нападении.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка</p>	<p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка (20 ч).</p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i></p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств</p>